سنة الأولى
العدد ١١



تان تان

مجلة أسبوعية مصورة للشباب من ٧ إلى ٧٧ سنة

خطر يتهدد
ريك هوشيه

مغامرة جديدة

في هذا العدد

على شاطئ أرابوكا



سقطت الطائرة وظل "كارش" قائدها والملاح والمضيفة شهرًا كاملاً وسط الأمواج. وفجأة ظهرت المنقذة!... لكن في جزيرة أرابوكا الرهيبة كان عليهم أن يخضعوا "للرئيس" حاكم الجزيرة الغامض فأبوا... وتختطف المضيفة "چاد" والملاح "ماكس"، ويجد "كارش" نفسه وحيدًا يصرخ متحديًا العدو المجهول.

ريك هوشيه يواجه الجلاد



سافر "ريك" والمفتش "بوردن" إلى الخارج للقبض على لص هارب... يساعدهما في هذه المهمة رجال الشرطة البلد الأجنبي... اللص خطير! ونظام الأمن في هذا البلد لا يروق "لبوردن" وصاحبه!

تونجا سيد الفيلة



بعد غيبة عاد "تونجا" إلى العشيرة فلم يجد رفيقته "أوهاما" فذهب يبحث عنها برفقة صديقه "نوون" ونمره "أرامح"، وعندما صادفوها وهي على ظهر فيل ضخم لم تتعرف عليهم بل حرضت الفيل على "تونجا"

ميني جيب وماكسي فوت



اعترض "فانسان لارشيه" أحد لاعبي فريق "أ.س. ميلانو" على لعب الآنسات لكرة القدم... وأثناء مباراة أقيمت بمناسبة افتتاح الأسبوع الرياضي، أصيب "فانسان" بإغماء مفاجئ... وفي أحد البرامج التليفزيونية أغمي على المغنية المشهورة "ميمي" وكانت ترتدي فانلة من الفانلات التي ارتداها "فانسان"... ما سر الفانلة؟

- أضف إلى معلوماتك.
- من تاريخ الشعوب: مهد الحضارة الغربية
- لك يا فتاتي.
- غرائب الطبيعة.
- قصة العدد: ربطة العنق الخضراء.
- الرياضة: الانزلاق على الجليد.
- ألعاب وتسالي.
- الأخطاء أين هي؟
- كلمة السر.
- كلمات متقاطعة.

سعر النسخة:

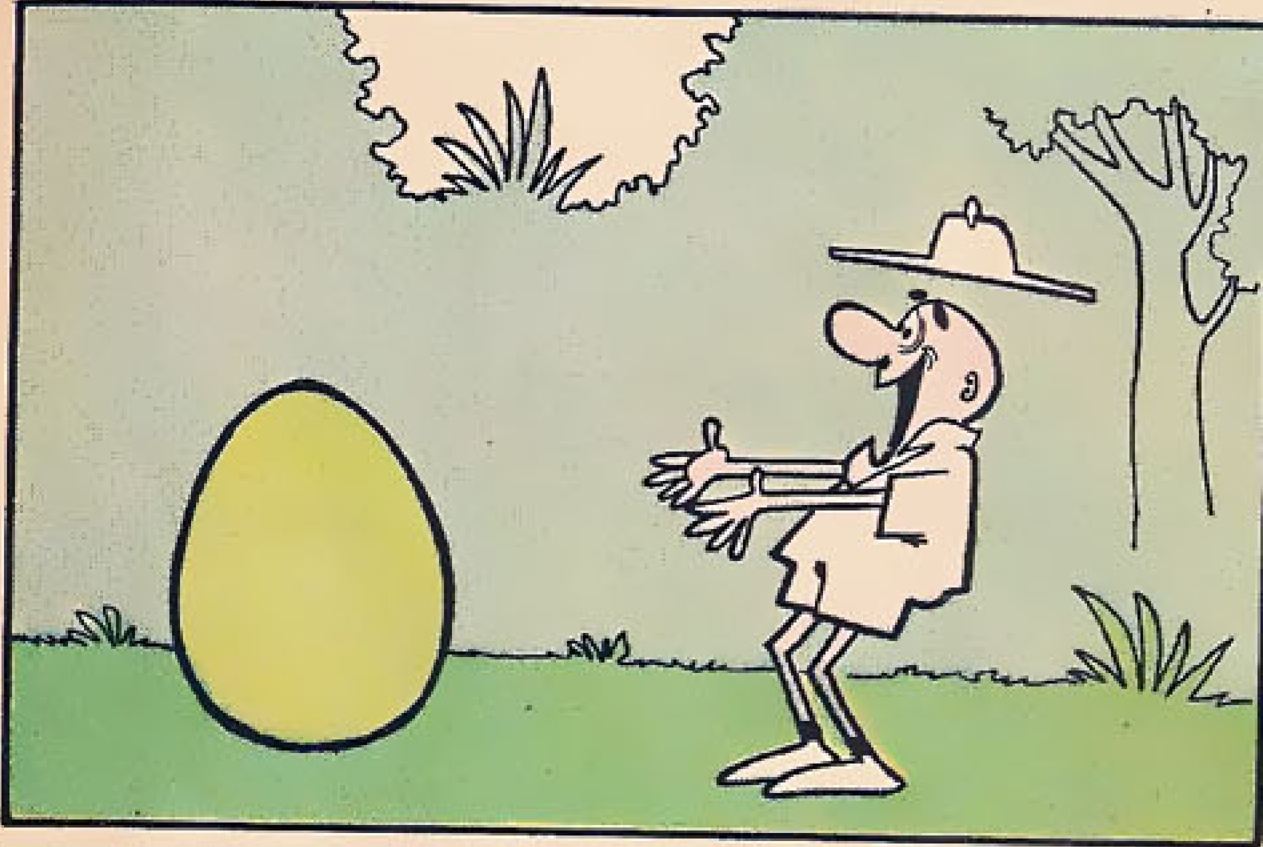
ج.م.ع	١٠٠	مليم	أبوظبي	٢٠٠	فلس
لبنان	١٠٠	ق.ل	السعودية	٢	ريالان
سوريا	١٢٥	ق.س	عدن	٥	شلنات
الأردن	١٢٠	فلسا	السودان	١٥٠	مليما
العراق	١٢٠	فلسا	ليبيا	١٥	قرشا
الكويت	١٥٠	فلسا	تونس	٢½	فرنك
البحرين	٢٠٠	فلس	الجزائر	٢½	دينار
قطر	٢٠٠	فلس	المغرب	٢½	درهم
دبي	٢٠٠	فلس			

- الاشتراكات: في ج.م.ع - إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية: الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب ١٤٨٩

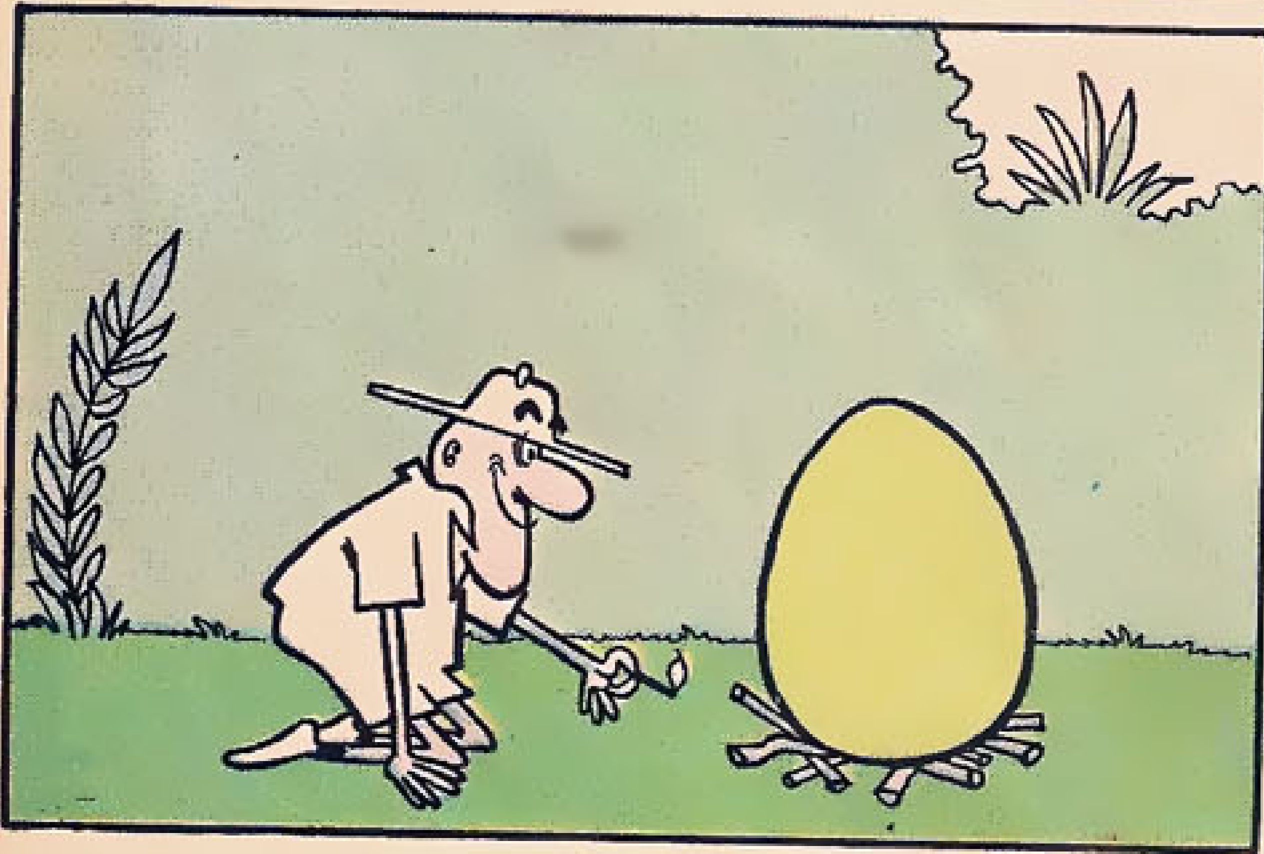
مطابع الأهرام التجارية

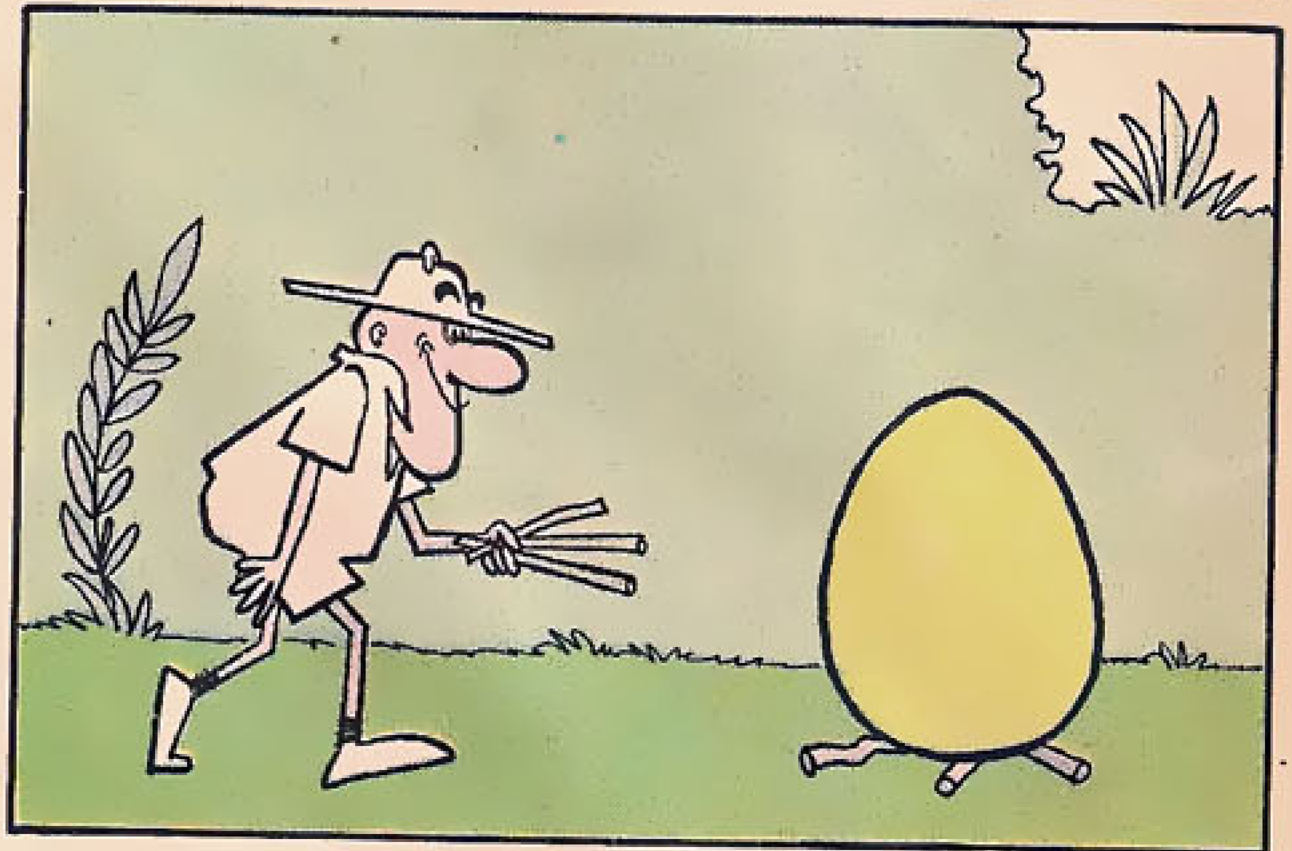


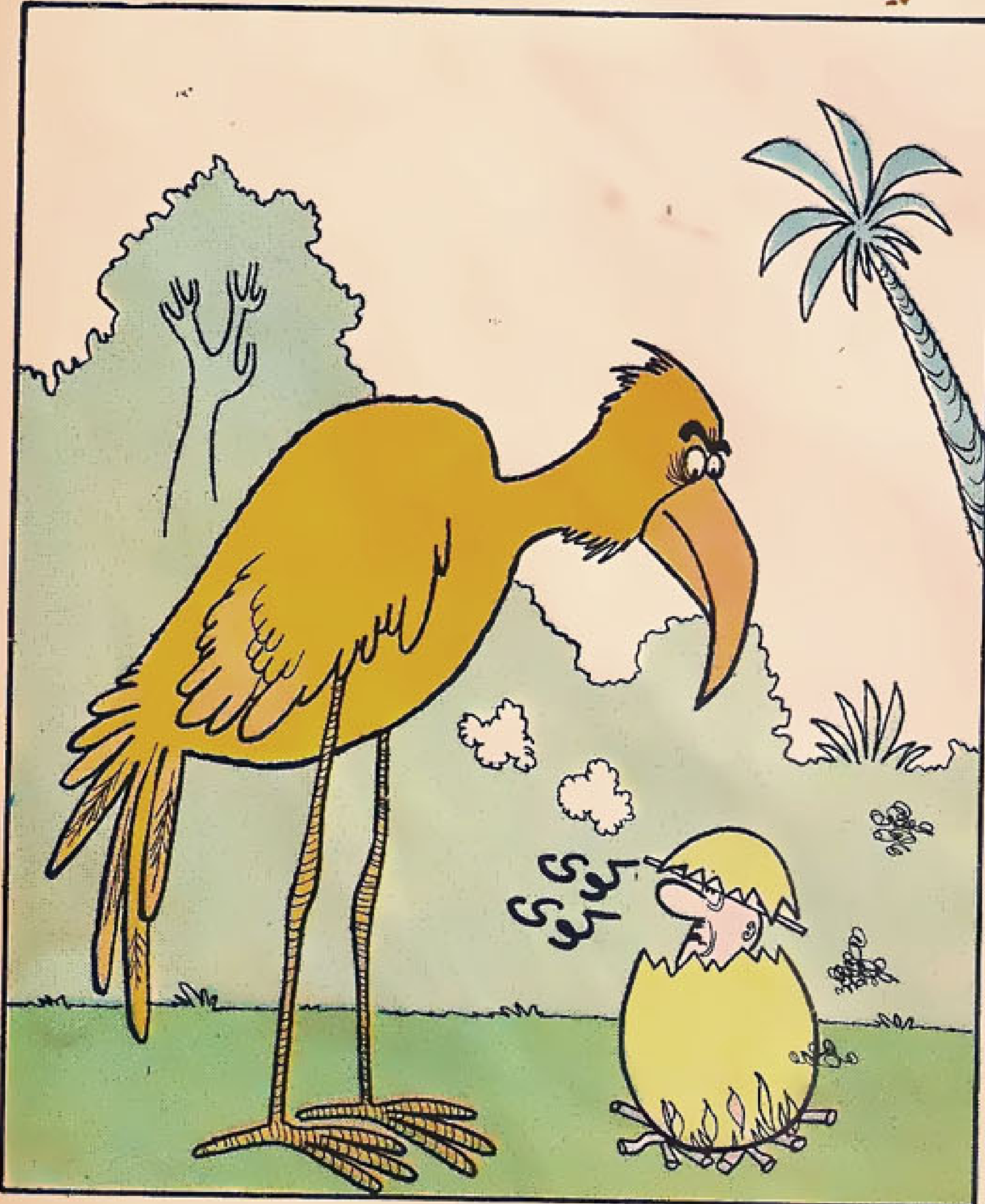
ماكس المكتشف















ريك هوشيه

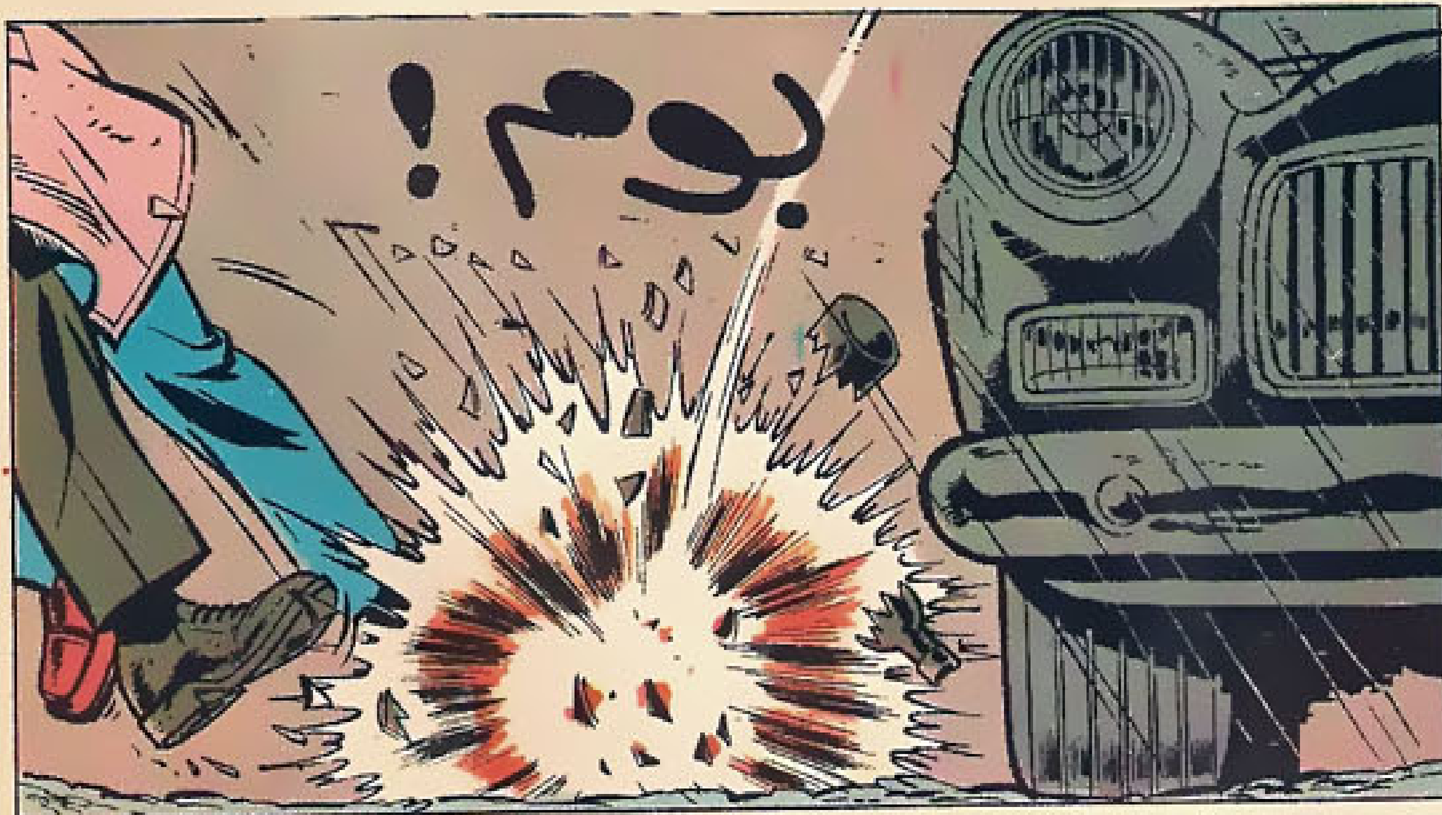
الوقت ليل ، والبلد غريب ، والمشهد مطاردة ......
كان المفتش " بوردون " و " ريك هوشت " بمعاونة قوات الشرطة المحلية يحاولان القبض على المجرم الكورسيكي " أنجل " المتهم بعدة جرائم سرقة بالإكراه .. وهكذا بدأت قصة الجلاد ..

سلم نفسك يا " أنجل " !





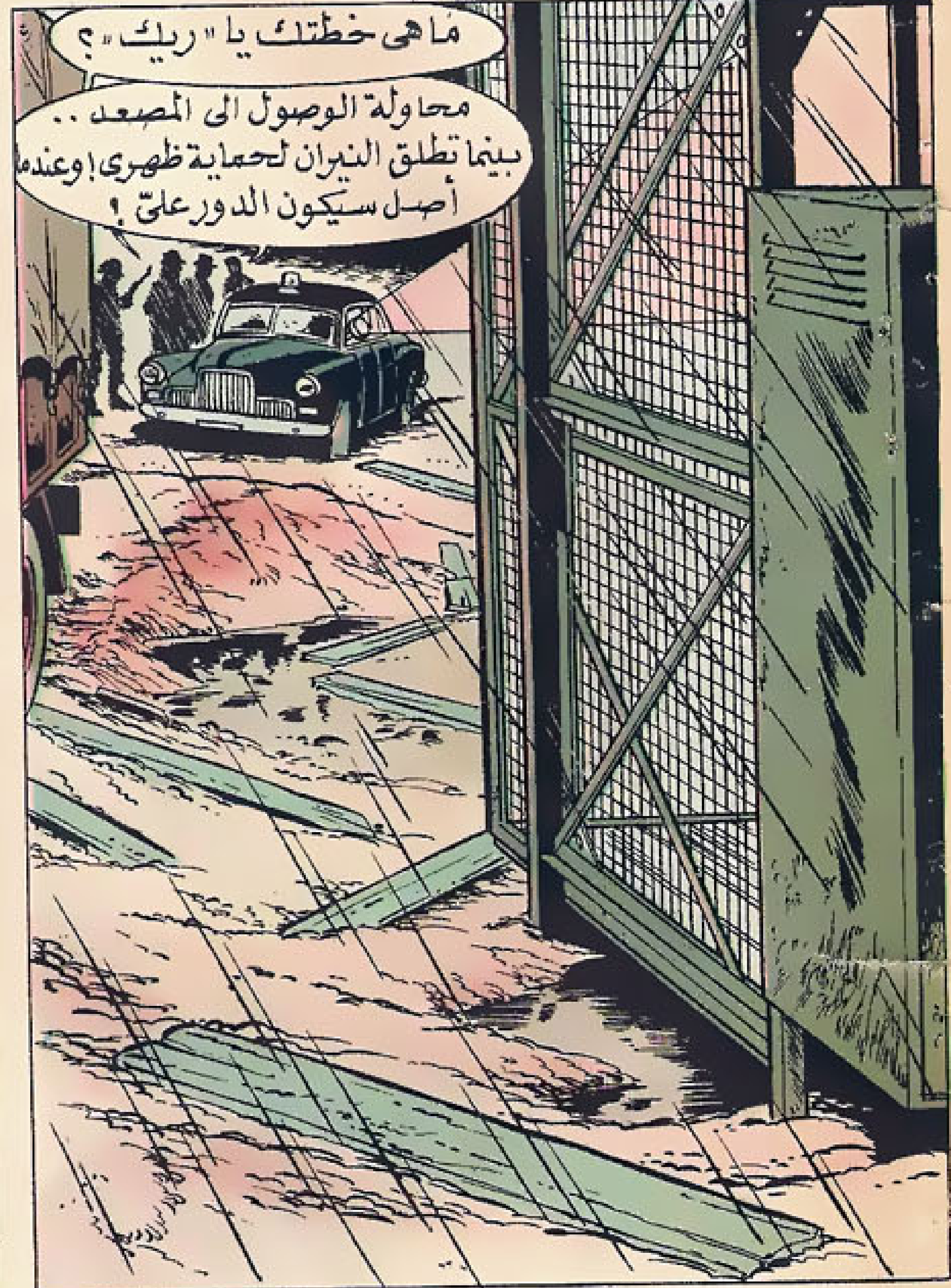





زجاجات "مولوتوف" ! يبدو أن مواطنكما مجرم خطير ! ونحن فى هذه الحالة نضرب فى المليان ، ونعلق مثل هذا الكلب المسعور على أبواب القرى ليكون عبرة لغيره

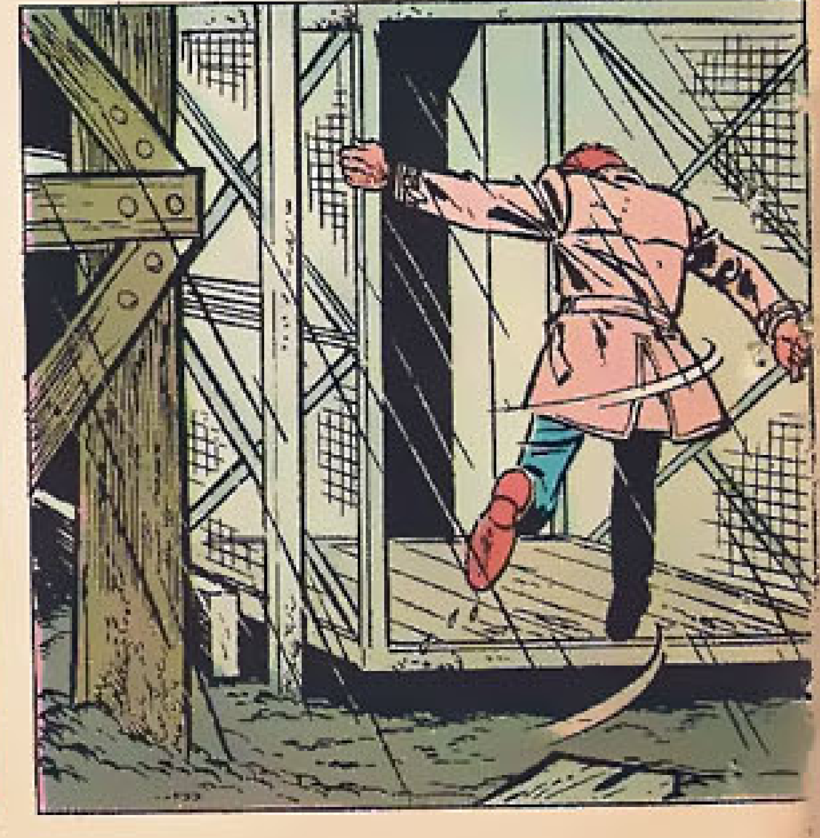

... لقد أضعنا من الوقت الكثير أيها المفتش "بوردون" وسأعطى لرجالى أمر إطلاق النار لكى يشوى هذا القاتل حيا !!
لحظة أيها المفتش ..!


لقد ارتكب "أنجل" جرائم كثيرة حقا ، لكنه إنسان قبل كل شيء ! فدعنى أقبض عليه ... بطريقتنا !
ليكن إذا كنت تعتقد أن حياته مساوية لحياتك فى القيمة !


ما هى خطتك يا "ريك" ؟
محاولة الوصول الى المصعد .. بينما تطلق النيران لحماية ظهرى ! وعندما أصل سيكون الدور علىّ !


وبعد لحظات ..
تاك تاك تاك تاك
بانج ! بانج !

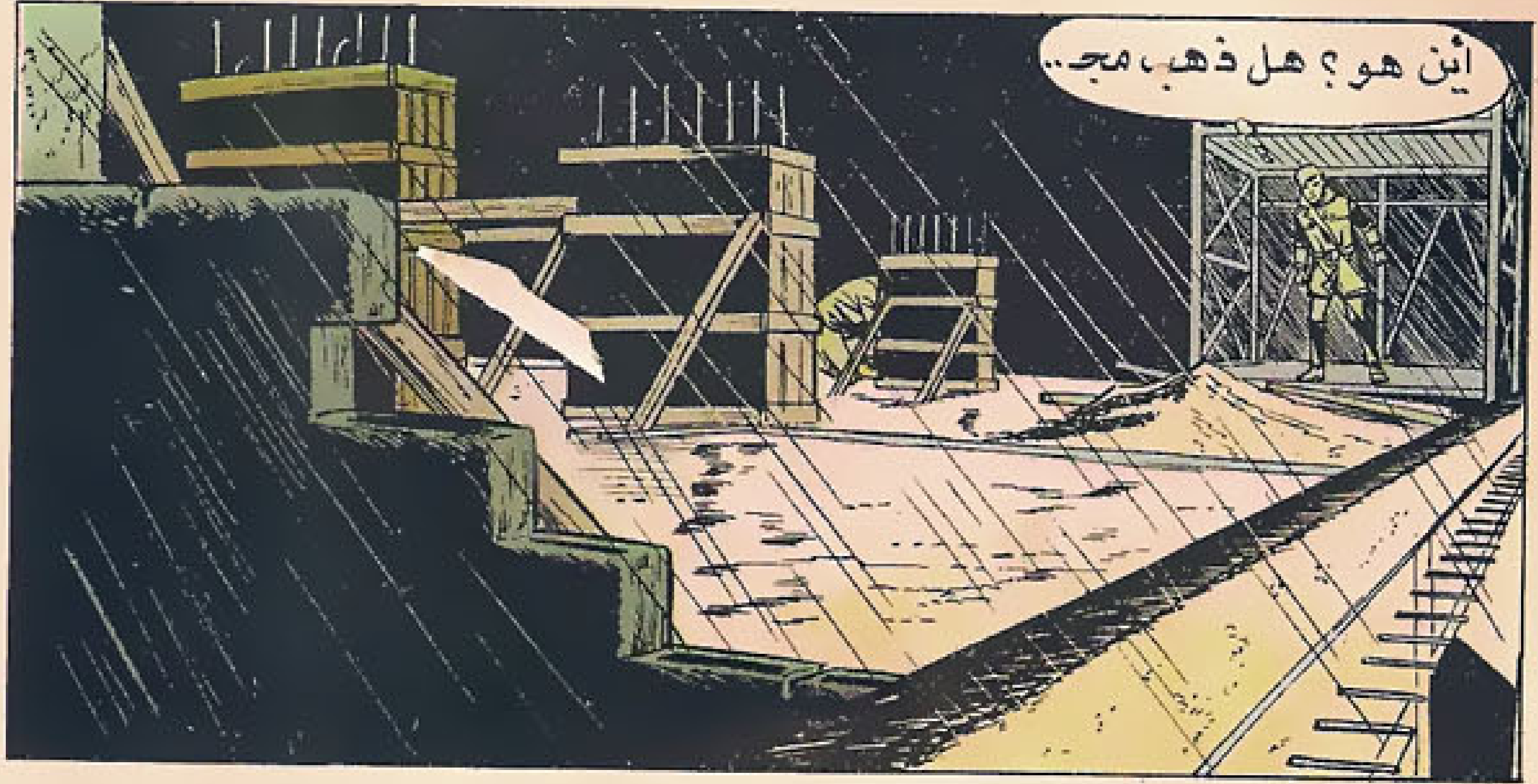





هم ! لقد نجح فى الوصول إلى المصعد ! ما كان يجب أن أسمح له بذلك .. فنحن هنا نحافظ على أرواح ضيوفنا !!
حقا ! إن إكرامكم للضيوف واضح أيها المفتش !


وفى هذه الأثناء ..
كل شيء على ما يرام ؟ .. لكنى لم أصل بعد إلى السماء .. أو بالأحرى إلى الجحيم ! ..

ريك هوشيه


أين هو؟ هل ذهب، مج..


ضع يديك فوق رأسك !!
أتفهم ما أقول ؟


نعم ... رغم لهجتك الكورسيكية !
عجبا ! يبدو أنى أخاطب مواطنا لى ! ... إن هذا يسعدنى ؛ ومن المؤسف أننا سنفترق سريعا !


تقدم ناحية الحافة هناك ! وستندم على مجيئك !
عند حتى النهاية أيها الكورسيكى ! لكن الأسطورة تقترب من النهاية !


ونهاية أسطورتك أيضا .. هيا تقدم فالطريق واضح !


لماذا لم تسلم نفسك ؟ فأنت محاصر من كل جانب !
بفضلك ... لن أستسلم الآن !! تقدم .


قف هنا !! منظر جميل ؛ أليس كذلك ؟
لا تكن غبيا يا "أنجل" ! فلن يفيدك هذا !


اسمعونى .. ! أريد سيارة ونصف ساعة دون أن يتتبعنى فيها أحد ... وإلا قفز صديقى من عل !


إما أن يخلى سبيلى .. فأذهب بدرعى الواقى وهو أنت ... وإما أن ألقى إليهم بجثتك ! ..


جميل جدا !! لقد أصبحنا مكتوفى الأيدى !
يا إلهى !!


كيف تتصرفون فى مثل هذه الحالة ؟
بصفة عامة ، نحن نطلق النار ... ثم يصرف معاش لأرملة الزميل ! لكن بالنسبة إلى زميلك فإن هذا مستحيل لأنى مطالب بحمايته !


مر رجالك بألا يتدخلوا ... فإذا حدث "لرينك" مكروه ...
أوه ! اطمئن ، فأنا أعرف دورى ! سنضطر إلى قبول شروطه !


سأصدر التعليمات اللازمة !


وفى أعلى كانت الدقائق تمر كالدهور ...
لم يجيبوا بعد .. ربما أنهم لم يروك جيدا ... إصعد إلى السور !


" أنجل " ، لقد قبلنا الشروط !
أخيرا !


إصعد على السور ! سوف يتأثرون من المنظر !
لقد حان الوقت !


ياه ؟


أنت الذى أردت ذلك أيها الغبى !

يتبع

الفصل الثالث

الجرف أو صراع مع الصخور ..!

مرت ساعات طويلة
لكن "روي كارسن"
لم يشعر بمرور الوقت
واستسلم الى حرارة
الشمس التي أعادت الدفء
إلى الدماء المتجمدة في عروقه

اضطر هو و"مورغان" إن يقفزا الى النهر
هربا من محاربي "أرايوكا" .. وكان
ذلك منذ زمن بعيد .. إنه يذكره
وكأنه حدث في عالم آخر ...

وتحسنت قليلا حال ذراعه .. فأحس أخيرا
بشعور طبيعي .. الا وهو الظمأ ..

وفجأة عادت لاسيوان الجريح ادميته ..

يا إلهي!
"ماكس"!
"چاد" ..!




إنى أذكر ... لقد وقعت جاد فى الأسر وقفزت أنا وماكس فى النهر لتفادى السهام .. ثم هذه الرمال وهذه الوحدة القاتلة !!


يبدو أننى ظللت فاقد الوعى طويلا ! إن كل شىء قد جف منذ وقت .. لكن حمدا لله ! مازال المسدس صالحا .. !


هناك مخرجين .. النهر وهذا !


لا أجد نفسى صالحا للسباحة مرة أخرى ! لكن شعارى : الصحة والسعادة فى تسلق الجبال !!

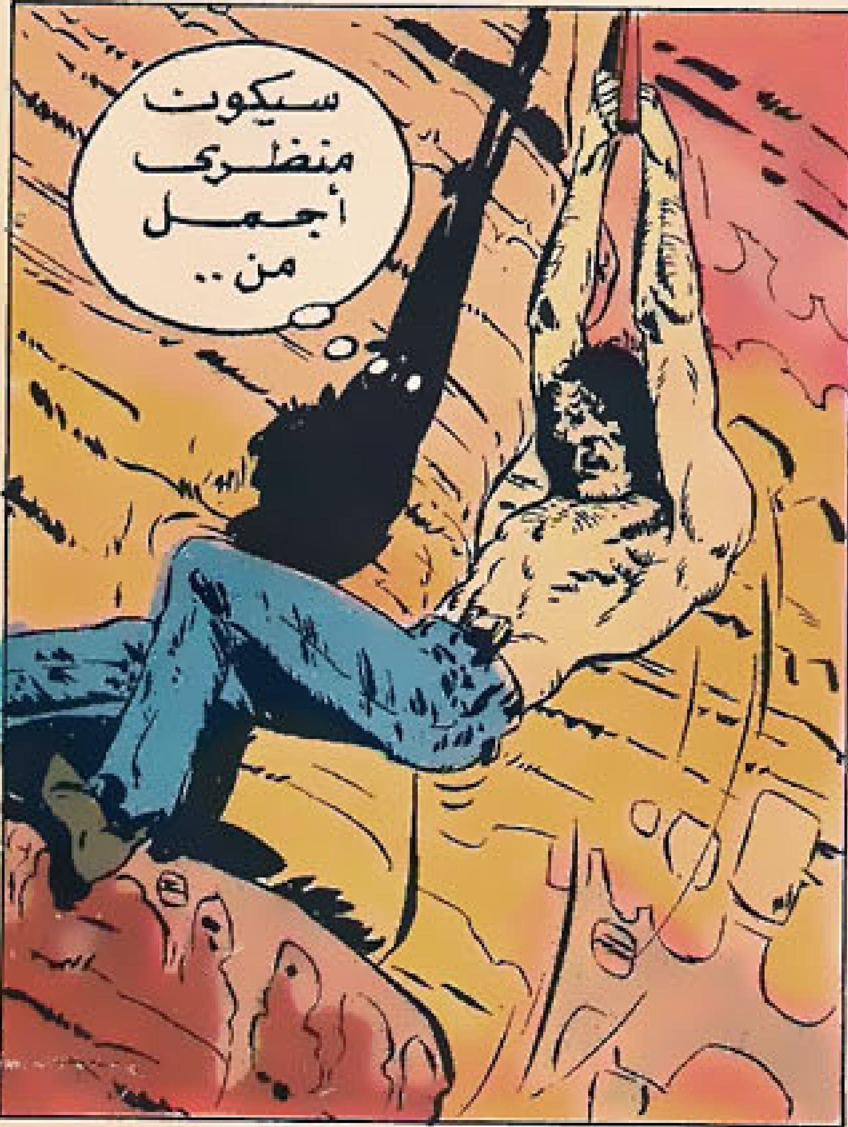

بذراع جريح .. وأخر يرتعش ضعفا .. يبدو أننى سأستخدم أسنانى عند اللزوم !

على شاطئ أُرايوكا

١

أرى أن صدرى سيمتلئ بالفقاقيع .. فقد حولت الشمس هذه الصخور الى مقلاة تصلح لطهى البيض .. !

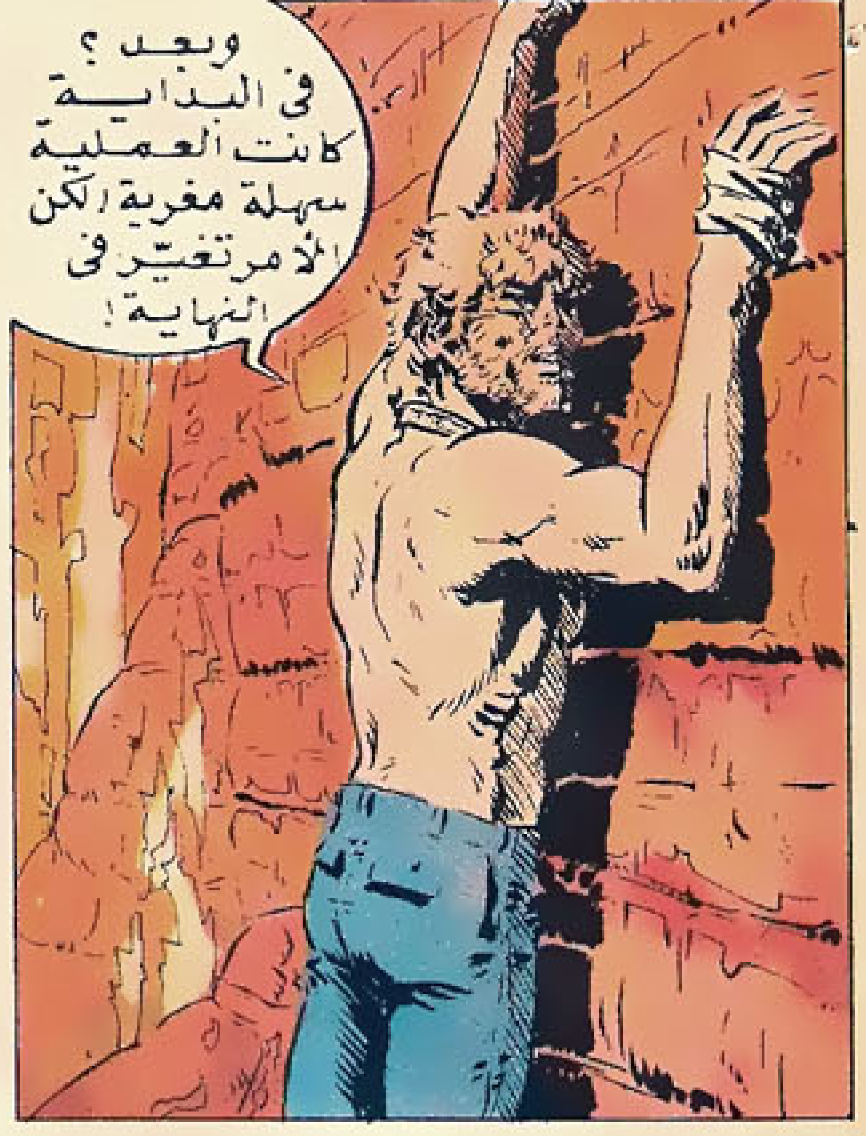




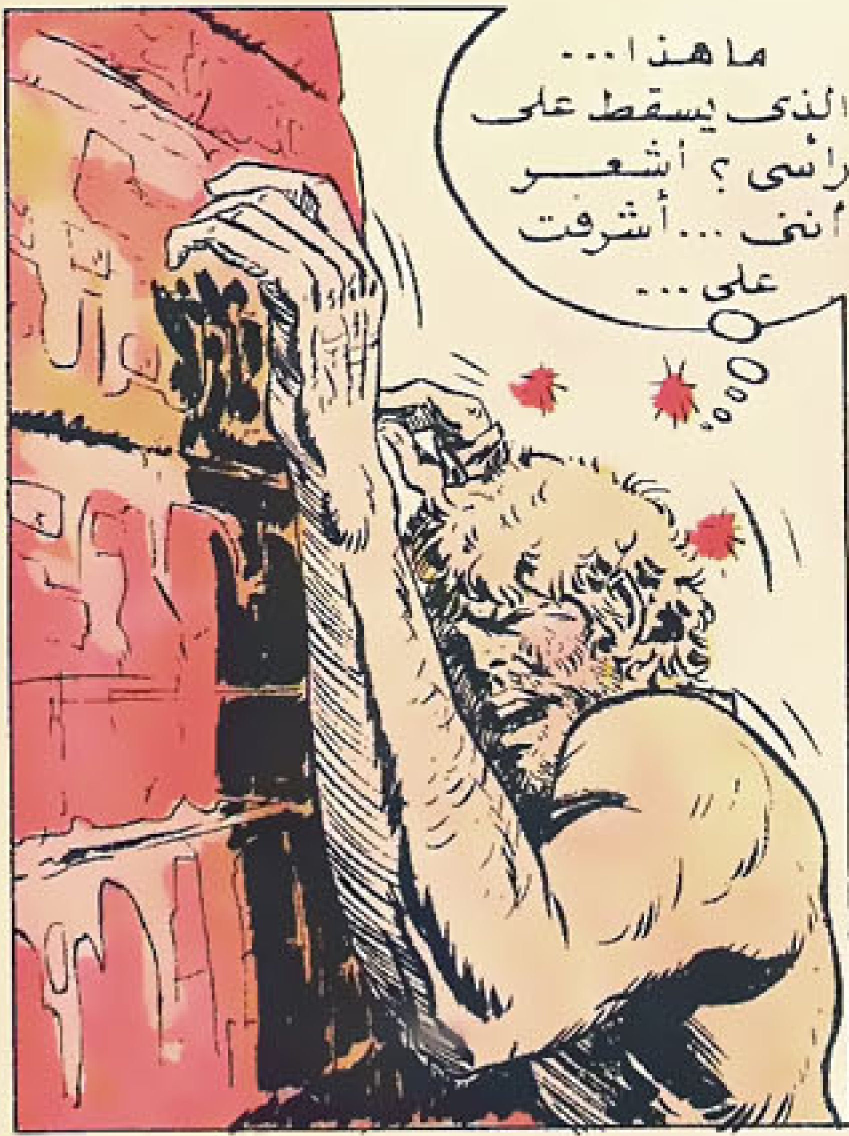




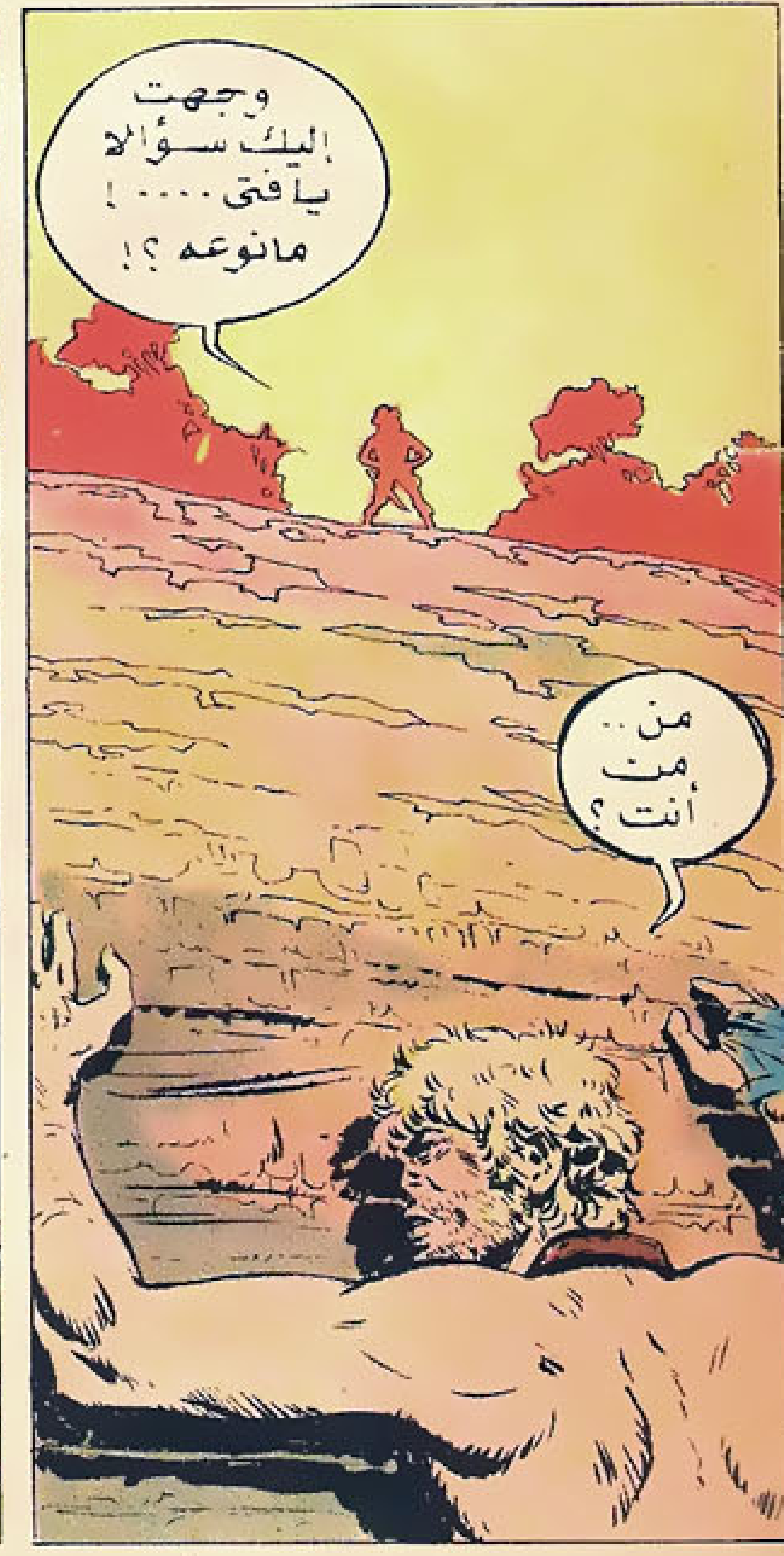



وبعد ؟ فى البداية كانت العملية سهلة مغرية لكن الأمر تغير فى النهاية !


إن الصخور أصبحت ملساء كالسكين لكن لا بد لى من..


ما هذا... الذى يسقط على رأسى ؟ أشعر أننى ... أشرفت على ...


!!
أتحمل مسدسا فى حزامك ؟


وجهت إليك سؤالا يا فتى ..... ! ما نوعه ؟!
من.. من أنت ؟


أتعطينى إياه مقابل إنقاذك ؟
ب.. برووج ... إنى ساسقط !


أرى ذلك . وأنا لا أريد الذهاب إلى شاطئ النهر مضطراً الآخذ مسدس إمسك بهذا المصعد يا فتى !

على شاطئ أرايوكا

















واضح أنك لا تعلم الكثير عن "أرايوكا" يا فتى !...
نتحدث عن "أرايوكا" هذا الركن لعفن ! الجزيرة التي تسكن تصابة من المجانين الأشرار



هاهو الفتى المصلح ! لقد نسيت ته مازال يوجد بلهاء من أمثالك على الأرض !
ها ! ها ! ها !



حسنا... ! سأريك ماإذا كنت أبله حقا...







اللعنة !
هشت ! أكنت تقول شيئا ؟



كف عن هذه الحركة فإنك ستتلف هذه الشبكة لتي تعب تاليجو في جدلها..
!!

على شاطئ أرايوكا





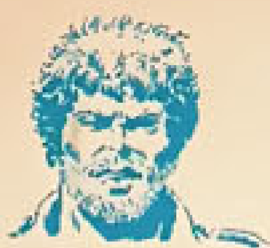


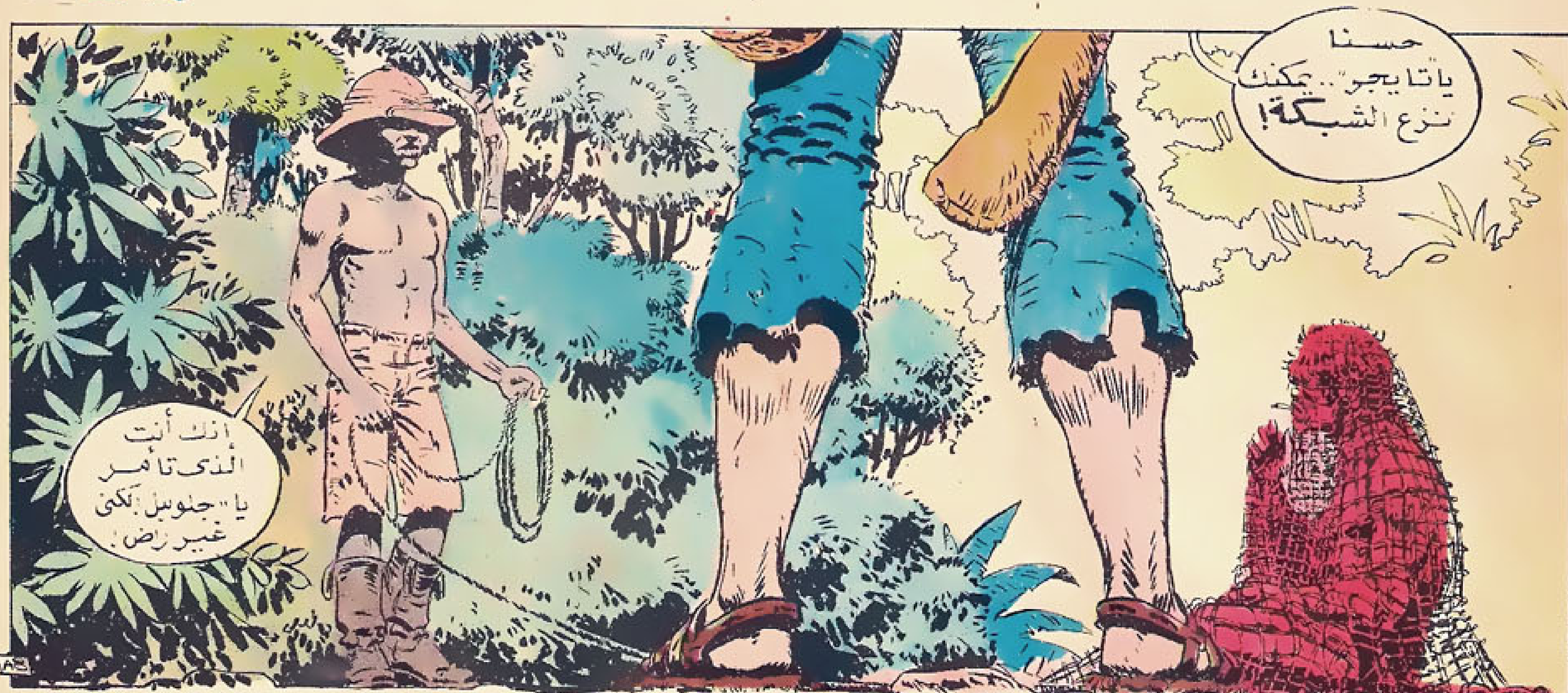











حسنا يا تايجو .. يمكنك نزع الشبكة!
إنك أنت الذى تأمر يا .. جنوبيل. لكنى غير راض!


نحن الاثنان يمكننا أن نختفى فى الغابة بسهولة .. أما هو فلن يستطيع ذلك!
أتخرانني أتعلم بسرعة!


كنت أعتقد أن أعدائى أشباحا! لكن الآن تضح لى الأمر قليلا بفضلك استمر فى الدرس يا جنوبيل!
ليس هناك ما يضاف!
إلا أنى أعتقد أن هذا الرئيس لابد أن يكون مجرما .. هاربا .. فقد قدم معه مساعدن وباقى الجيش هم سكان الجزيرة فهو يسيطر عليهم!!


ليس من المستطاع مغادرة الرايوكا .. دون زورق بخارى! لذلك فنحن نكتفى بالمحافظة على أرواحنا وقد تعودنا البقاء!
إنك تخفى على شيئا؟


لقد فهمت! فإنك تضعنى موضع الاختبار .. أليس كذلك ..؟ لكن فهذا يروق لى وسألزم حدودى
تذكر دائما أن القائد هو .. جنوبيل وليس أنت


تحت أمرك أيها القائد حتى اليوم الذى سأتمكن فيه من تصفية حسابى بنفسى!
أعتقد أننى سأصنع منك شيئا يا .. كارسن.
لم يفت كارسن ما تميزت به هذه المعاهد من غرابة لكنه كان يعلم انه يعيش فى عالم لا تمتى الأحداث فيه مع المنطق الذى عرفه من قبل والمهم عنده هو أن أصبح له حلفاء وهذه هى أول خطوة فى طريق العودة إلى بلده
نهاية الفصل الثالث

مغامرة في أثينا

كانت على "دان" أن يودع المبلغ المطلوب مقابل تسليم "الصندوق الأسود" احدى جرار "كنوسوس" الكبيرة .. التقت "فيكي" جوطيبربا .





















دان كوپر

قاتل ؟! يا إلهي ! سأساعدكم على اللحاق به ؟!
لكن يا "دان" !
اعتمدوا عليّ في اللحاق به . فأنا طويل النفس !

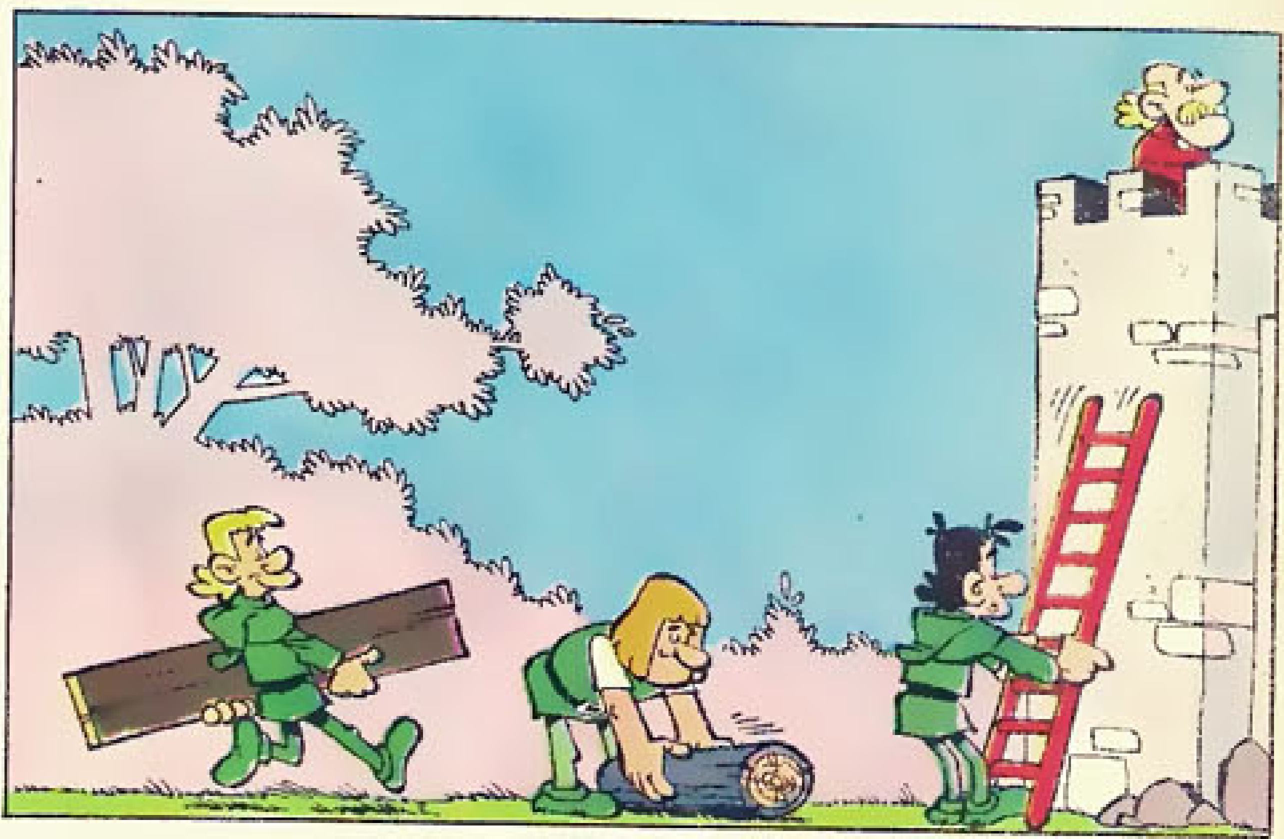
ماهذا ؟ إن "دان" أيضا يطارده ؟
لا عليك يا "ﭬيكي" ! إن "دان" يعي مايفعله !
لقد طار العصفور من أيدينا !
وأين هذا العدّاء ؟

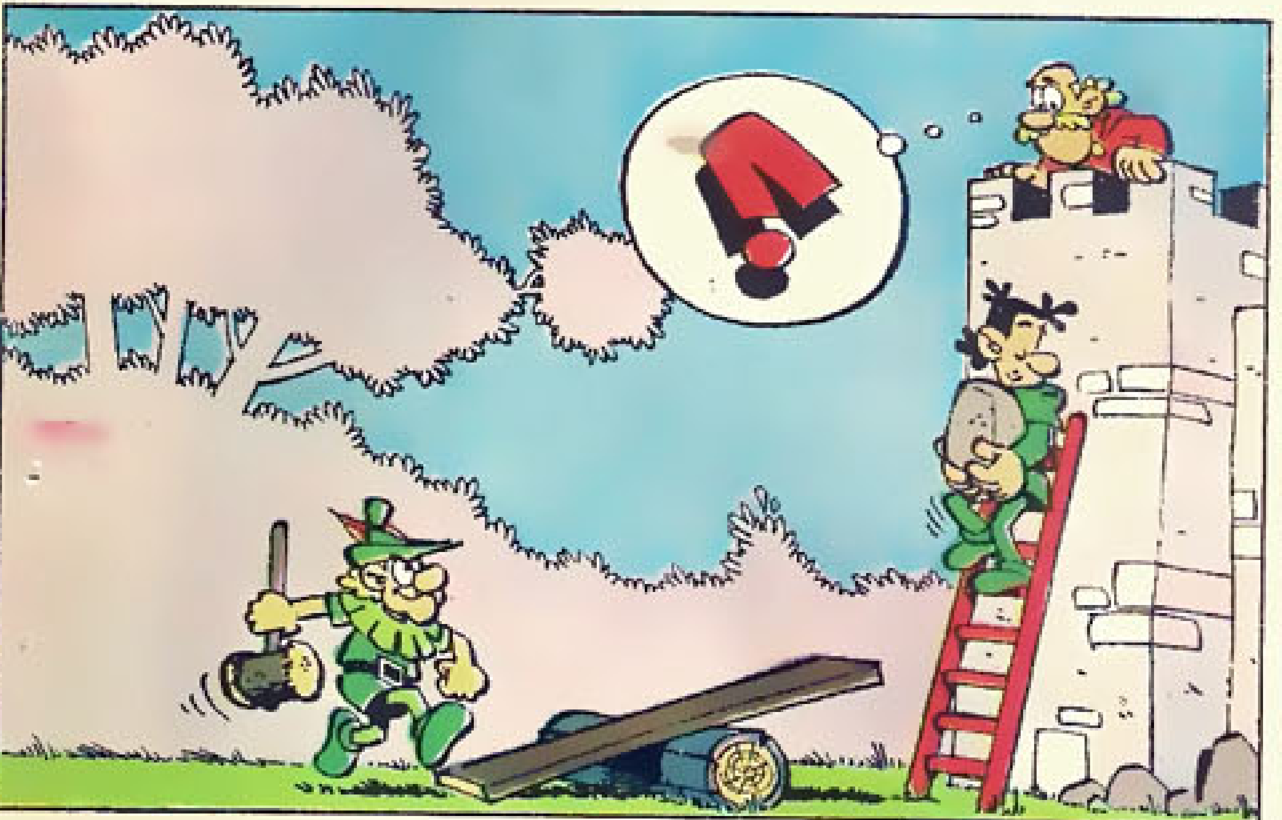
ها هو ذا المغرور الذى يدّعى التفوق علينا !
يف .. ف .. ف ! إن الفتى قد تغلّب عليّ فى الجرى ! إنه اختفى بين أشجار الزيتون .. ولكنى لم أعد أقوى على الجرى !
قلة مران يا فتى !

هيا ! لن يفلت منا ! اذهبا إلى اليسار وأنا متجه لهذه الناحية !
آ..آ..و..و..و

روبين هود





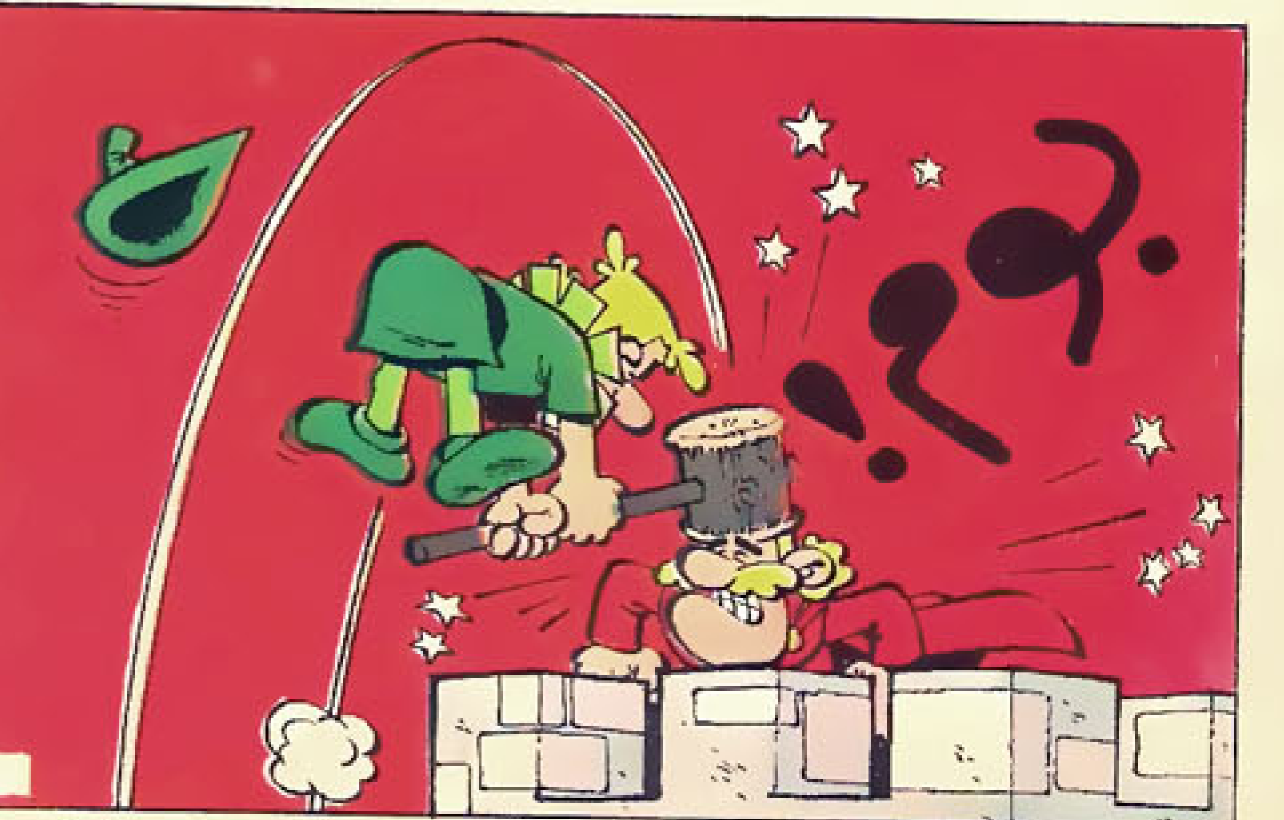










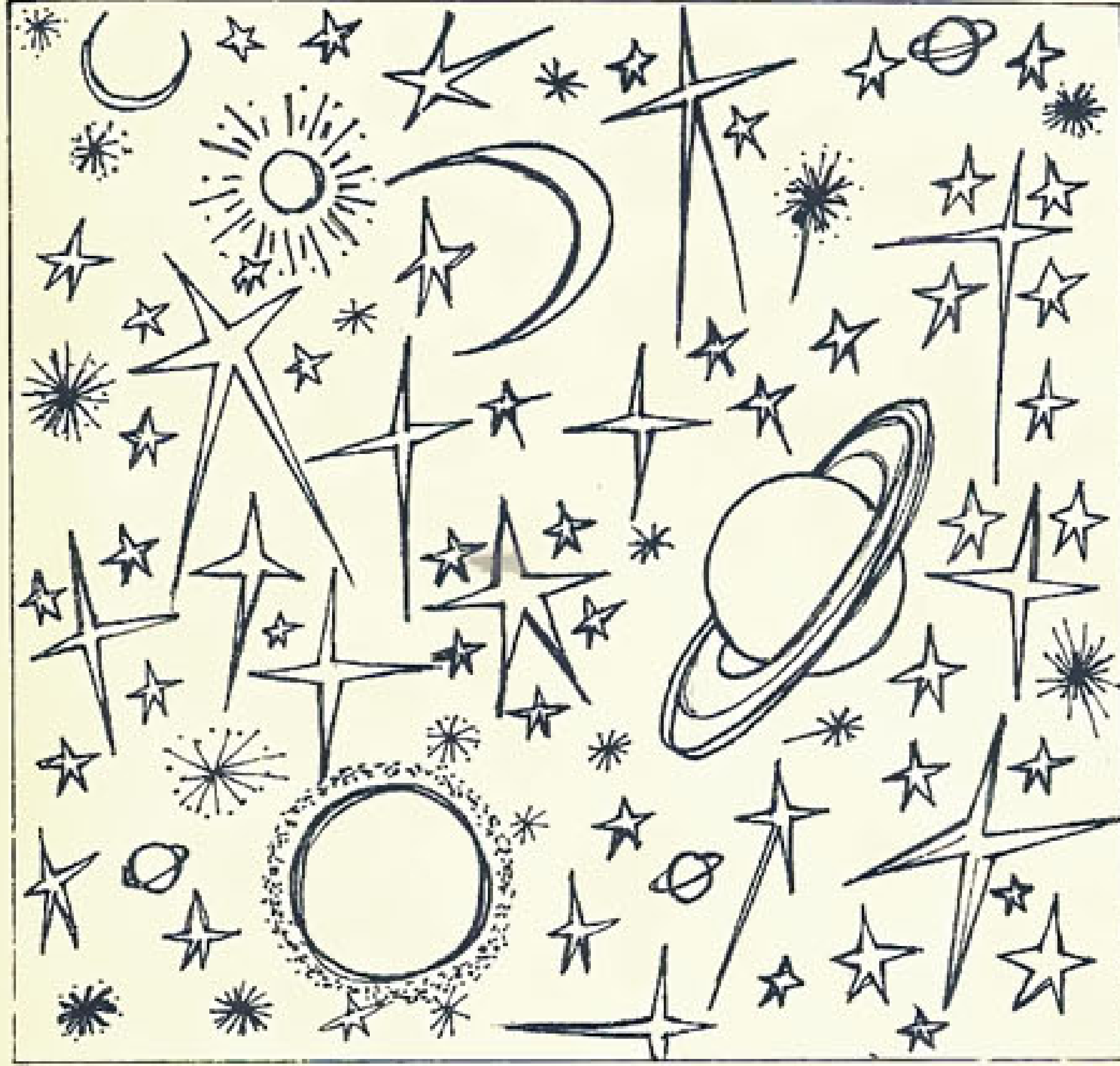




أضف إلى معلوماتك



لماذا محرم ؟.. لماذا رمضان ؟



التوقيت لفظ يطلق على الوسيلة التى يقيس بها الناس الزمن ليستفيدوا به فى شئونهم الخاصة ، وذلك بتقسيم الزمان إلى سنين وشهور وأسابيع وأيام واليوم هو الوقت الذى تستغرقه الأرض للدوران حول محورها- وهو ٢٤ ساعة . . أما الشهر القمرى فهو الزمن الذى يمر بين هلالين جديدين ، وهو حوالى ½ ٢٩ يوما . . وهكذا اتخذ العرب لأنفسهم الشهور القمرية توقيتا . . فكان المحرم ، ولقد سمى كذلك لأن العرب القدماء كانوا يحرمون فيه القتال . . ثم صفر ، لأن العرب كانوا يغيرون فيه على بلاد اسمها « الصفرية » . . يليه ربيع الأول وربيع الثانى أو الآخر ، وسميا كذلك لأن العرب فى الجاهلية كانوا يقتسمون فيهما ما كسبوه من حروبهم فى صفر ، إذ يقسمون الغنائم أرباعا . . ثم يجئ بعدهما الجمادان الأول والثانى ، ولابد أنهما سميا كذلك ، لأن الوقت يوم أطلق عليهما فيه الاسم كان شتاء بالغ البرودة جمد فيه المـاء . . وبعد ذلك رجب ، وكان شهرا مقدسا ، والترجيب فى اللغة العربية هو التعظيم . . يأتى بعده شعبان ، إذ ما أن ينتهى شهر رجب الذى لا حرب فيه حتى تهرب القبائل إلى شعاب (طرق ومسارب) الجبال خوفا من إغارة القبائل الأخرى عليها . . ويتبعه رمضان لأنه صادف يوم تسميته أن كان الجو حرا فالرمضاء هى النار . . ثم شوال لأن الإبل (الجمال) كانت تشيل فيه بأذنابها ، يعنى ترفع ذيولهـا استعدادا للرحيل إلى مكة لبدء موسم الحج . . وبعده ذو القعدة لأنهم كانوا يبطلون فيه القتال ويقعدون عنه . . والشهر الأخير ذو الحجة لأن طقوس الحج تتم فيه .

تواريخ لن تنسى فى تاريخ مصر العربية

٦٤٠ م فتح مصر على يد عمرو بن العاص وفرسان العرب .

٦٤١ م تسـليم المقوقس قوروش حصن بابيلون (قصر الشمع) للقائد العربى وإنشاء جامع عمرو .

٦٤٢ م إنشاء الفسطاط معسكراً للعرب ، وعاصمة لمصر ، وسقوط الإسكندرية فى أيدى العرب .

٦٤٥ م عودة الإسكندرية إلى الروم .

٦٤٦ م أعاد عمـرو بن العـاص فتح الإسكندرية .

٦٥٦ م مقتل ثالث الخلفاء الراشدين عثمان ابن عفان إثر ثورة بدأت فى مصر .



٦٥٦ م – ٦٦١ م خلافة على بن أبى طالب عليه السلام ، والحـرب بينه وبين معاوية بن أبى سفيان ، ودخول مصر فى حكم الأمويين سنة ٦٥٨ م .

٦٥٨ – ٧٥٠ م دولة بنى أمية وعاصمتها دمشق ، مع حرص الأمويين على الإبقاء على مصر أموية .

٧٥٠ – ٨٦٨ م خلافة العباسيين ببغداد ، وهروب عبد الرحمن الأموى إلى الأندلس ، وخلافته بقرطبة سنة ٧٥٦ م

٨١٣ – ٨٣٣ م انتشار اللغة العربية بين المصريين جميعا .

مهد الحضارة الغربية

من بين جميع الشعوب القديمة يعتبر اليونانيون أكثر الشعوب تأثيرا فى الحضارة الغربية .

ويبدو أن اليونانيين الأوائل هم الأيونيون والأيوليون (الطرواديون) والآخيون ، وهم من المهاجرين الهنود الأوربيين الذين استوطنوا اليونان فيما بين البلوبونيز وطراقيا فى الفترة من القرن العشرين إلى القرن السادس عشر قبل الميلاد . وقد أضفى هؤلاء المهاجرون الكثير من العناصر الجديدة على الحضارة المينية ، وهو ما يدل عليه موقع ميكيناى التى اكتشفها الألمانى شليمان ، وكذلك المستندات النادرة التى تشتمل على الكتابة الميكينية التى كانت تكتب باللغة اليونانية ، وإن كانت حروفها تشبه الهيروغليفية الكريتية ، والخطوط « ب » الذى تمكن الإنجليزى فنتريس من فك رموزه أخيرا . وعندما بلغ الآخيون أوج قوتهم استولوا على جزيرة كريت (١٤٠٠) وعلى مدينة طروادة (١٢٠٠) . وفى الفترة بين هذين التاريخين أسسوا فى أرجوليس قصور ميكيناى تيرنس ذات الجدران الشامخة ، وكذلك المقابر الشهيرة بقبابها . وفى حوالى عام ١١٥٠ كان من نتائج الغزو « الدورى » — وربما مع ما عاصره من امتداد مدنية وسط أوروبا التى أطلق عليها اسم مدنية « ميادين الخزف » — أن سقطت ميكيناى وبدأت الهجرة اليونانية إلى جزر بحر إيجه وشواطئ آسيا الصغرى .

وقد اقتضى ذلك قرونا عدة لتنفض اليونان عن كاهلها آثار تلك النكسات ، إذ أنها لم تتمكن من استعادة كيانها إلا فى القرن الثامن بعد أن استقر أهلها فى كريت وعلى الشواطئ الآسيوية ، وعند ذلك أنشأوا المستعمرات فى قبرص وجنوب إيطاليا وصقلية ومارسيليا ، واستعادوا بالتدريج تفوقهم البحرى على الفينيقيين .

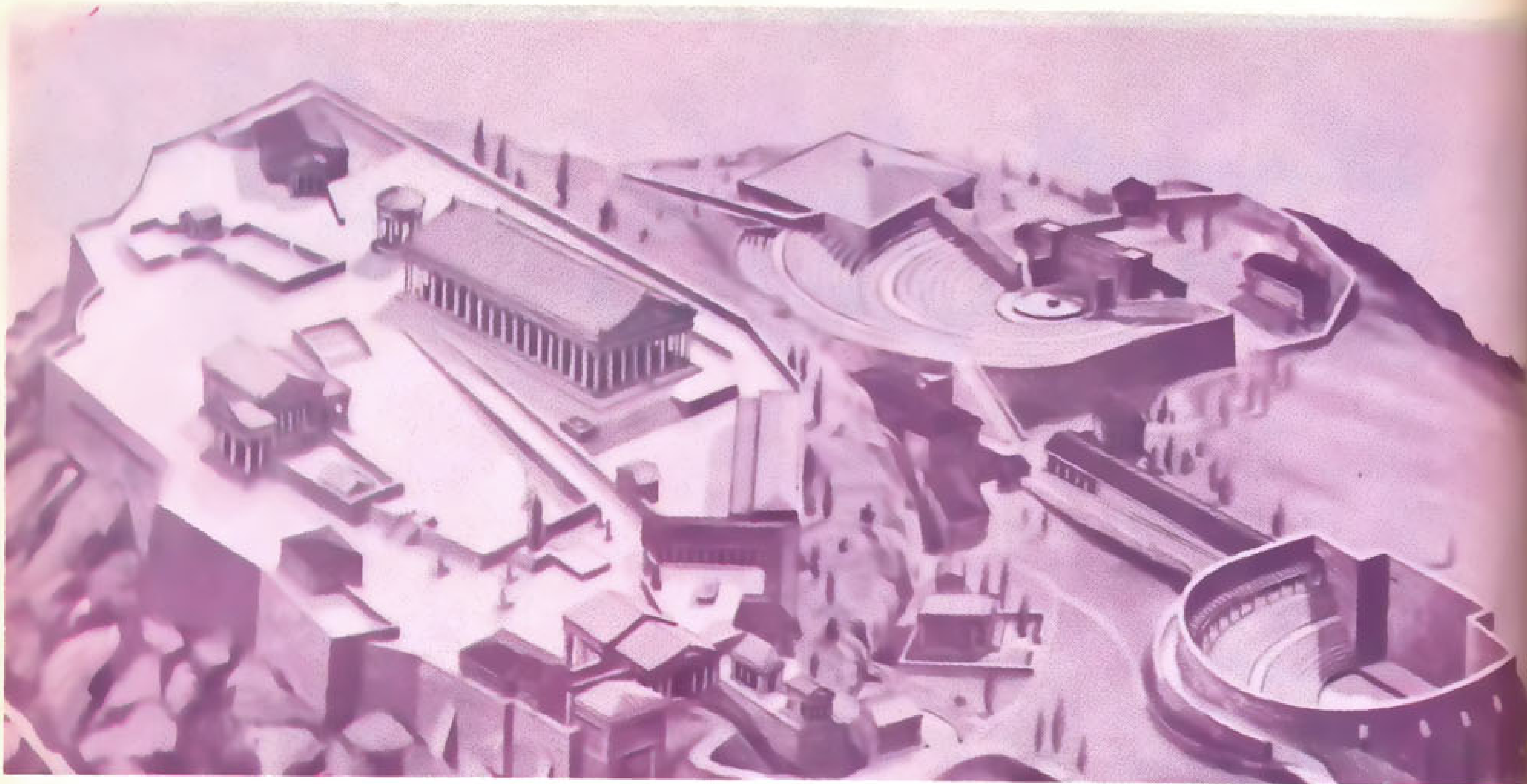
غير أن المهاجرين اليونانيين باحتكاكهم بالمدنيات الشرقية تمكنوا من استخلاص الدروس منها . الأمر الذى مكنهم من إقامة حضارة خاصة بهم ، مما يؤكد عبقرية اليونانيين. ولهذه المناسبة فإنه مما يدعو للإعجاب أن نجد أن يونانيي الشرق هم الذين خلفوا العناصر الأولى فى الفلسفة (ثاليت فى ميليه) وفى الرياضيات (فيثاغورس فى ساموس) وفى القصائد الشعرية (سافو فى ليسبوس) .



تمثال بالاس اتينيه

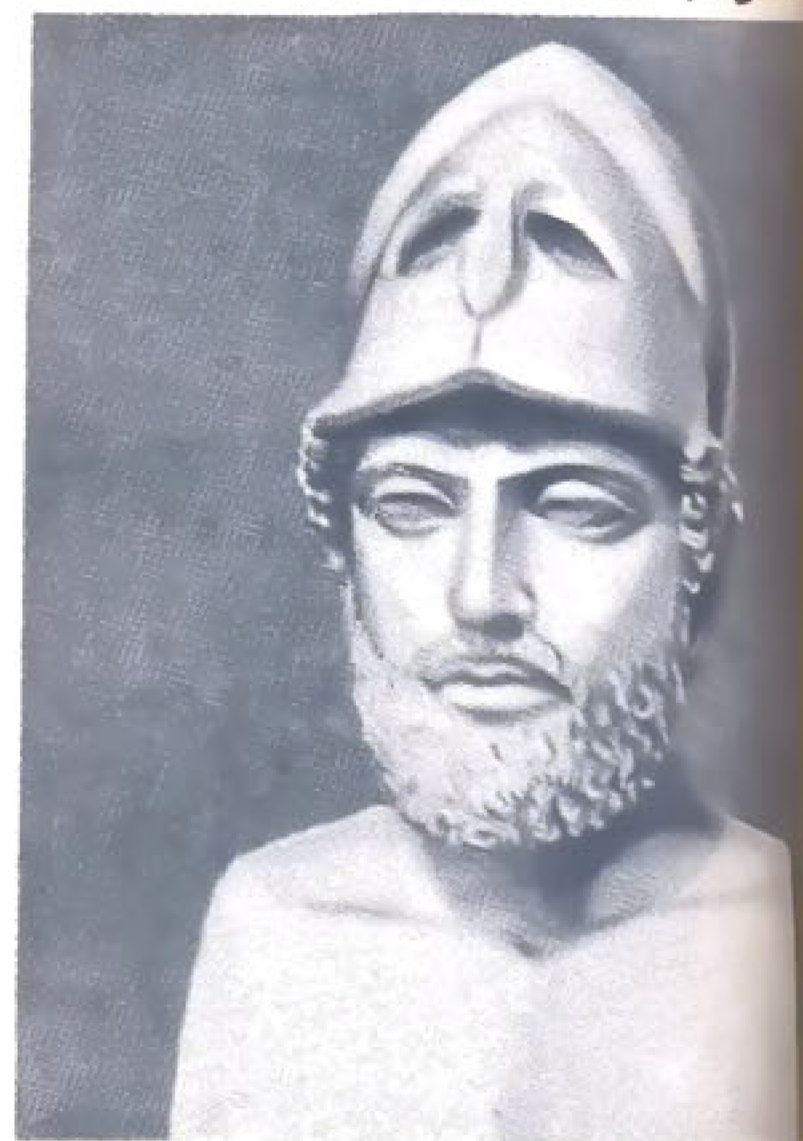
وعلى هذا الأساس سرعان ما حدث الانفصام بين المدينتين الكبيرتين : أثينا ، وهى مدينة الديموقراطية . وسبرطة وهى مدينة الأرستوقراطية . وبالنسبة للأثينيين نجد أن التعليم هو أهم ما كان يشغل بالهم ، وكانوا يهدفون منه إلى إحلال توازن سليم بين الجسم والعقل . أما السبرطيون فكانوا يخضعون كل شئ إلى سيطرة الدولة والجيش .

وقد بلغت الحضارة اليونانية ذروتها فى القرن الخامس ق . م فى عهد حكومة بركليس فقد تمكن اليونانيون بوثبة وطنية رائعة من صد إغارات الفرس ، وأدى حلف ديلوس إلى أن يجمع حول أثينا مدن هيلاد ، وجزر بحر إيجه ، كما قام بركليس بإنشاء مبانى الأكروبول الضخمة ، وحقق كل من فيدياس وبوليكليت أعمال النحت التى خلدت اسميهما ، وكتب أشيل وسوفوكل ويوريبيد مآسيهم ، وإريستوفان كوميدياته . كما أن هذا القرن كان عصر عظماء المفكرين أمثال سقراط وكبار المؤرخين مثل هيرودوت وثوكيديد . ويتميز القرن التالى لذلك بفيلسوفين شهيرين هما أفلاطون ، وهو تلميذ سقراط ، وأرسطوطاليس . وفى القرن الثالث كتب أقليدس المبادئ التى كانت أساسا للهندسة السطحية .



إعادة تخطيط الأكروبول فى أثينا

... نصفى لبركليس





... جواد طروادة من واقع قصة فرجيل .

خريطة اليونان فى عصر بركليس :



كيف تنالين أحسن النتائج من التمرينات الرياضية

ما تستطيع وما لا تستطيع أن تفعله هذه التمرينات

إذا كان فى نيتك بالفعل يا آنستى أن تستفيدى من المجهودات التى تبذلينها فى التمرينات الرياضية فلا بد أن تعرفى ما تستطيع وما لا تستطيع أن تفعله هذه التمرينات .

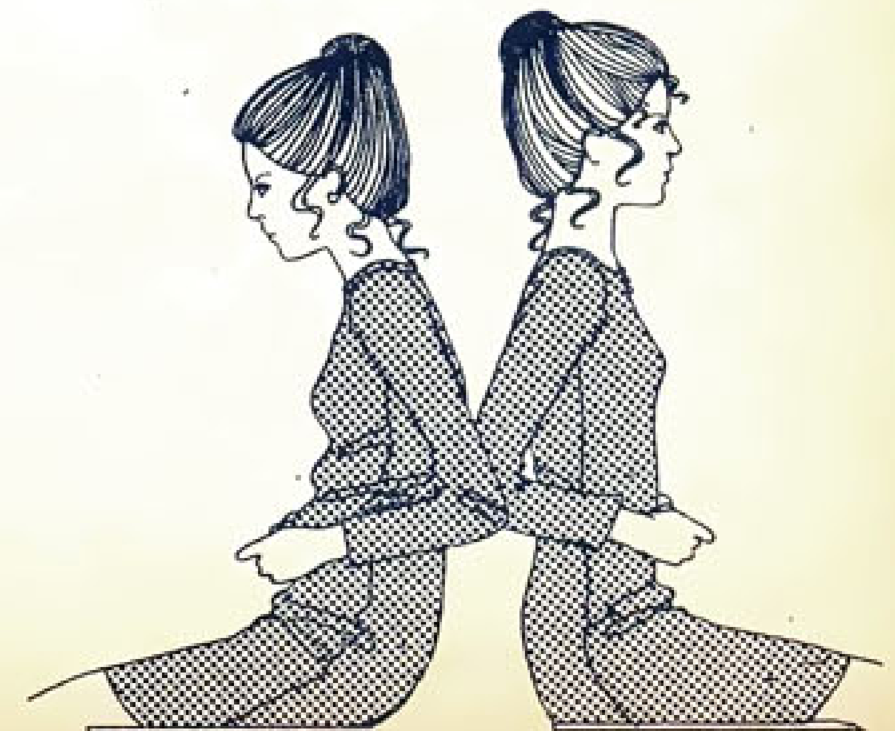
ما تستطيع أن تفعله التمرينات

تنشط التمرينات الرياضية العضلات وتكسبها مرونة تجعلها تكون مشدا طبيعيا فى الجسد بأكمله ليسند اللحم والدهن .

وتستطيع التمرينات الرياضية بشدها للعضلات أن تنقص قليلا من وزن الجسم ولكنها لا تنقص كيلو جرامات . ولكن فى الوقت نفسه تجعل الجسم يكتسب وضعا جميلا معتدلا ، و التجربة التالية تثبت ذلك .

اجلسى فى وضعك المعتاد (كما فى الصورة) ثم اقرصى الجزء الأوسط من جذعك ثم بعد ذلك حاولى أن تجلسى فى غاية الاعتدال ثم اقرصى نفس المكان .

ما هى ملاحظاتك ؟ أعتقد أنك فى الوضع الثانى لم تعثرى على نفس نسبة اللحم بين أصابعك مثل ما أمسكت بها فى الوضع الأول ، لأنه فى الوضع الثانى توزع وزنك على مساحة أكبر من جسدك بالنسبة إلى الوضع الأول مما جعلك تظنين أنك فقدت بعض وزنك .



والتمرينات الرياضية تحسن كلا من الدورة الدموية ونظام التنفس ، لذلك كلما بدأت مبكرة من عمرك فى مزاولتها كلما كان ذلك أفضل .

ما لا تستطيع أن تفعله التمرينات

إن التمرينات الرياضية لا تفقدك عددا كبيرا من الكيلو جرامات من وزنك ، رغم أنها من الناحية النظرية تغير فى وزنك تغييرا ملموسا ، ولكن هذا يتطلب مثابرة وعددا كبيرا من التمرينات لفترة طويلة . ستفهمين ماذا نعنى عندما نقول لك أن كل مسافة ميل تمشينه على قدميك تحرقين خمسين وحدة حرارية (توجد ٣٥٠٠ وحدة حرارية فى الرطل) . فإذا أردت أن تنقصى رطلا واحدا من وزنك ، فعليك أن تسيرى على قدميك مسافة ميلين كل يوم ولمدة خمسة وثلاثين يوما .

على أن التمرينات الرياضية لا تستطيع أن تصلح ما هنالك من نقص خلقى فى بناء الجسم . كالصدر القصير أو الطويل اللذين يعالج ما بهما من نقص باستعمال الملابس المناسبة للجسم ، والتى تخفى عيوبه . كذلك فإنه ليس من الميسور إخفاء السيقان الضخمة أو الضعيفة البناء التى يعزى عيبها إلى سوء توزيع فى الأنسجة أو عيب فى العظام .

العضل والدهن

ثمة سوء فهم فى التفرقة بين تخفيف الوزن عن طريق الألعاب الرياضية وتخفيفه عن طريق الالتزام بنظام معين فى الأكل (ريجيم). ... هاتان الطريقتان كأنهما متشابكتان ... الكثيرات لا يستطعن أن يميزن بين زيادة فى ... وعضلات رخوة ومترهلة ، وهى التى ... ما تسبب انتفاخا فى الجسم . مما يجعله يبدو ... وأحيانا تصبح المشكلة مزيجا من السببين ، ... وزن الشخص زائدا وفى نفس الوقت ... بعضلاته نقص فى النشاط .

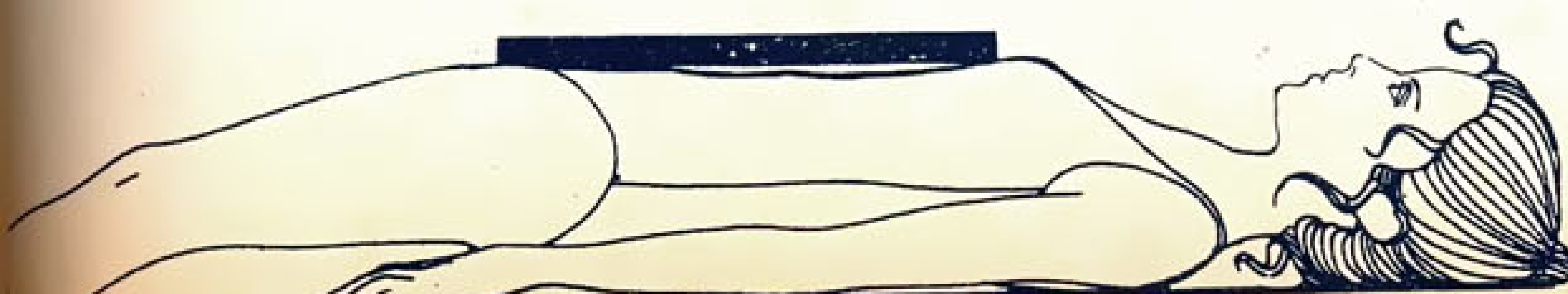
وإذا أردت أن تتأكدى من حالتك ... أن تقومى بهذه التجربة التى تكشف لك إما ... وزنك زائد وإما أن عضلاتك رخوة (... الصورة) .

تمددى على ظهرك فوق الأرض ... مسطرة طولها حوالى ثمانى عشرة بوصة . ... أحد أطرافها على أول عظمة الصدر و... الآخر على أول عظمة الحوض ، واحرصى ... تكون المسطرة منبسطة فوق جسدك . فإذا ... حالتك عدم زيادة فى الوزن ، فستلاحظين ... بسيطة فى الوسط بينك وبين المسطرة كما ... فى الصورة .

أما إذا كانت مشكلتك العكس ، ... الحالة ستميل المسطرة عند المعدة أو عند ... الأوسط من جذع جسمك ، وهنا تكونين فى ... إلى اتباع نظام معين فى التغذية (ريجيم) .

كمية التمرينات المطلوبة

تنقص التمرينات دون جدال من وزنك ... لا تنتظرى نتيجة سريعة ، ومن رأى خبراء ... الرياضية أنه ليس مطلوبا من الشخص أن ... هذه التمرينات كل يوم بطريقة منتظمة ...



الوصول إلى نتيجة سريعة، ولكن لا بد أن يقوم بها ثلاث مرات أسبوعيا على الأقل ..

ويقول الخبراء أن استعمال مقياس شريطى لمعرفة نتيجة هذه التمرينات عملية غير سليمة ، وأنه من الأفضل أن تحكمى ثيابك لتكون الدليل أمامك لمعرفة ما إذا كنت بالفعل قد فقدت بعض الوزن أم لا .



بعض التحذيرات

ابدئى بتمرينات بسيطة ، خفيفة غير مجهدة ثم زيدى من مدتها تدريجا ، لأنك إذا بدأت برنامجك بحماس شديد وأرهقت نفسك ، فقطعا ستشعرين بعطش وبجوع شديدين ، وفى نفس الوقت ستحرقين عددا كبيرا من الوحدات الحرارية مما قد يسبب لك بعض الأضرار .

ونقدم لك يا آنستى بعض نصائح ومعلومات خاصة بالتمرينات الرياضية التى تفيد أجزاء مختلفة من الجسم .

تمرين للتغذية

قفى ويديك فى وسطك ، وضمى رجليك ، ثم ابدئى فى القفز الخفيف مرة على اليمين ومرة أخرى على الشمال، ثم قفزة إلى الأمام وأخرى إلى الخلف . استمرى فى هذا التمرين عشر مرات .

تمرين للوسط



قفى وافتحى رجليك ، ثم ارفعى ذراعك الأيسر إلى أعلى وقربيه من أذنك اليسرى وميلى بوسطك على شكل قوس إلى الناحية اليمنى ، ثم انزلى ذراعك الأيسر . وطبق نفس التمرين بذراعك الأيمن ، كررى هذا التمرين بكل يد ثمانى مرات .

تمرين للسيقان والفخذين والركبتين

قفى فاتحة الأرجل ، وضعى يديك على ركبتيك ، ولا بد أن يكون ظهرك معتدلا ، ثم احنى ركبتك اليمنى ، وفى نفس الوقت مدى رجلك اليسرى ثم ارجعيها مكانها . أعيدى نفس التمرين برجلك اليمنى وبركبتك اليسرى . كررى هذا التمرين عشر مرات .







تمرين آخر للأرداف والفخذين

اركعى على الأرض وضعى عليها كفيك على أن تكون حمولة وزنك مرتكزة أكثر على ركبتيك . ابسطى رجلك اليسرى جانبا ، وحاولى أن ترفعيها على قدر الإمكان إلى الوضع الأفقى وامكثى هكذا لمدة حوالى ست ثوان ، ثم ضعيها على الأرض وارفعى رجلك اليمنى وكررى هذا التمرين ست مرات بالنسبة إلى كل رجل .

تمرين للأرجل والجزء الأخير (الأسفل) من الجسم

اجلسى على الأرض على أن يكون ظهرك مفرودا ومعتدلا ، ثم احنى رجلك اليمنى وبعد ذلك امسكى بكفيك رسغ قدمك ثم ارفعى رجلك اليمنى إلى أعلى محاولة أن تقربيها إلى أحد كتفيك ، على أن تكون مفرودة على قدر المستطاع ، وعلى أن يكون الكتفان منحنيين قليلا ، امكثى هكذا لمدة ست ثوان . كررى هذا التمرين ست مرات بالنسبة إلى كل رجل .







تمرين للمعدة والجزء الأمامى للفخذين

تمددى على الأرض وذراعيك مفرودتين فوق رأسك ، ثم اجلسى واحنى رجليك وارفعى قدميك عن مستوى الأرض ، وبعد ذلك ابسطى يديك إلى الأمام على أن تكون على مستوى الكتفين، مدى بعد ذلك رجليك إلى أن تفردا تماما وامكثى هكذا ست ثوان .

كررى هذا الوضع من أربع إلى ست مرات .

قصى شعرك بنفسك


١


٢


٣


٤

آنستى ! قد تضطرك الظروف (امتحانات أو مرض أو ما إلى ذلك) إلى الاستعانة بصديقة لك لقص شعرك أو تخفيفه ، أو قد يحدث العكس . دعينا نعاونك بشرح هذه الطريقة البسيطة التى تمكنك من الظهور دائما بمظهر جذاب دون اللجوء للكوافير .

هل شعرك قصير ؟

إذا كان الشعر قصيرا يقسم إلى أربعة أجزاء بعمل فرقين كبيرين : فرق طولى من منتصف الجبهة حتى خلف العنق ، وفرق عرضى يصل ما بين الأذنين ، ثم تثبت ثلاثة أجزاء بوساطة دبابيس الشعر . ابدئى فى تخفيف الجزء الرابع بأخذ خصلة سمكها بوصة وعرضها ثلاث بوصات ثم شدى الخصلة عمودية على الرأس بوساطة مقص التخفيف (وهو مقص خاص ذو أسنان يمكن شراؤه من المتاجر الكبيرة) .

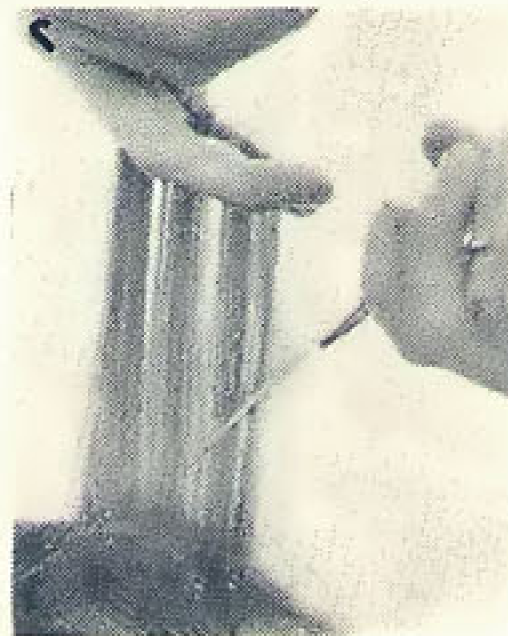
قصى الشعر قصة واحدة بزاوية مائلة ، وعلى بعد بوصة واحدة من الرأس (كالصورة رقم ٣) . كررى ذلك بالنسبة إلى باقى الخصلات حتى تنتهى من الشعر بأكمله .

ولقص أطراف الخصلات ، قسمى الشعر مرة أخرى ، وابدئى أيضا من أسفل بأخذ خصلات بنفس الحجم ، وشديها بعيدا عن الرأس كما سبق مع استعمال المقص العادى . قصى حوالى ربع بوصة من أطراف الخصلات بقصة مستقيمة . كررى ذلك على باقى الخصلات حتى تنتهى من الشعر بأكمله .

قارنى بين الصورة رقم (١) وهى للشعر قبل القص ، والصورة رقم (٥) لتتبينى النتيجة الرائعة التى يمكنك الحصول عليها لو حاولت ....

٥


١


٢


٣


٤

أما إذا كان الشعر طويلا فقسميه بنفس الطريقة السابقة ، وابدئى أيضا بالأجزاء الخلفية . خذى خصلة شعر سمكها حوالى نصف بوصة وعرضها ثلاث بوصات ، وامسكى الخصلة عمودية على الرأس ثم قصى مرتين بزاوية مائلة مستخدمة فى ذلك مقص التخفيف ، بحيث تكون القصة الأولى على بعد بوصة من الرأس ، والثانية عند منتصف الخصلة تقريبا (شكل ٢) وكررى ذلك على باقى الخصلات .

ولقص الأطراف قصة مستقيمة تتبع نفس الطريقة السابقة ، مع قص حوالى بوصة من طرف الشعر .

والآن هل لاحظت الفرق بين الصورة الأولى والأخيرة ؟ أعتقد أنها نتيجة تشجع على التفكير فى المحاولة لتكتمل جاذبيتك وأناقتك .

فكاهات



بدون تعليق



بدون تعليق



طيار مصاب بالسير أثناء النوم



تيجى نلعب إستغمايه ؟

غرائب الطبيعة



سلحفاة البحيرات الأوروبية

تحفر سلحفاة البحيرات الأوروبية فى الشتاء حفرة فى الطين اللين عند حافة البحيرات ، حيث تقضى عدة أشهر من فصل الشتاء فى حالة استرخاء تام تعرف بظاهرة « البيات الشتوى » وهذه الجحور تقيها من الجليد ، ولا تبارحها إلا فى منتصف أبريل عندما يشيع الدفء فى الجو مرة أخرى .

بيت السلحفاة الأمريكية

يبلغ طولها حوالى ٣٠ سنتيمترا وتعيش فى الأماكن الصحراوية فى الجزء الجنوبى الشرقى من أمريكا الشمالية . وهى تحفر أنفاقا طويلة مائلة فى الأرض، وفى نهاية النفق توجد حجرتها التى تلجأ إليها والتى قد يصل عمقها تحت الأرض إلى حوالى متر . والسلحفاة الأمريكية تظل فى هذه الحجرة عندما ترتفع درجات حرارة الجو فى الخارج أو عندما يبلغ البرد مداه شتاء .





أفعى اللبن الأمريكية

تتهم أفعى اللبن الأمريكية بأنها تقوم خلسة بحلب الأبقار والغذاء بلبنها وهى فى المرعى . ولكن أحدا لم ير فى الواقع أفعى اللبن وهى تقوم بهذه العملية الغريبة التى لا يحذقها إلا الإنسان .

فأفعى اللبن تعتمد غالبا فى غذائها على الفيران التى تلتهمها بشراهة . . وهذا النوع من الثعابين غير سام ، بل إنه نافع للفلاح لأنه يخلصه من فيران الحقل التى تأكل محصوله .



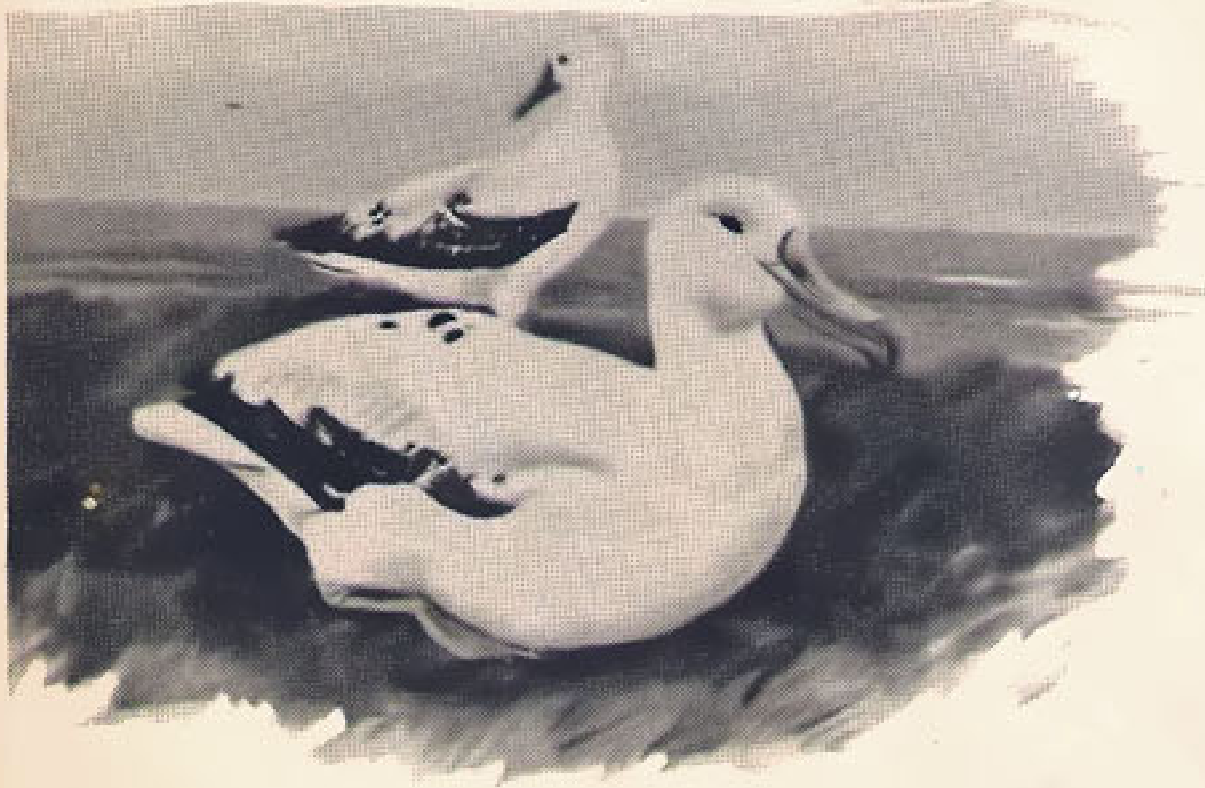
الدودة العمياء

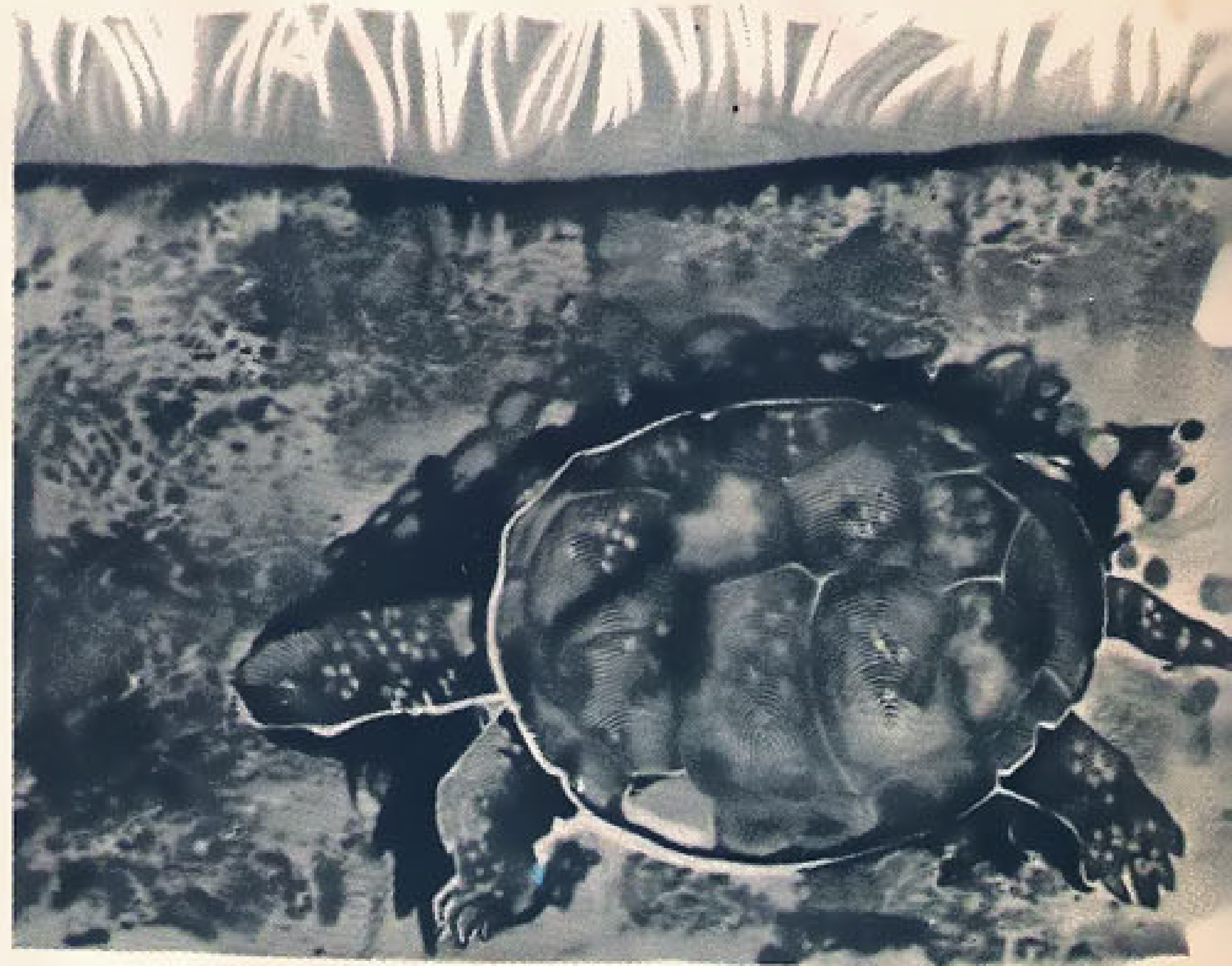
ليست فى الواقع دودة، وليست عمياء . . إنها سحلية من الزواحف ، يظن فريق من الناس أنها ثعبان . ولكنها غير ضارة . . وتسمى أحيانا الدودة البطيئة . على أنها فى الواقع ليست بطيئة أيضا .

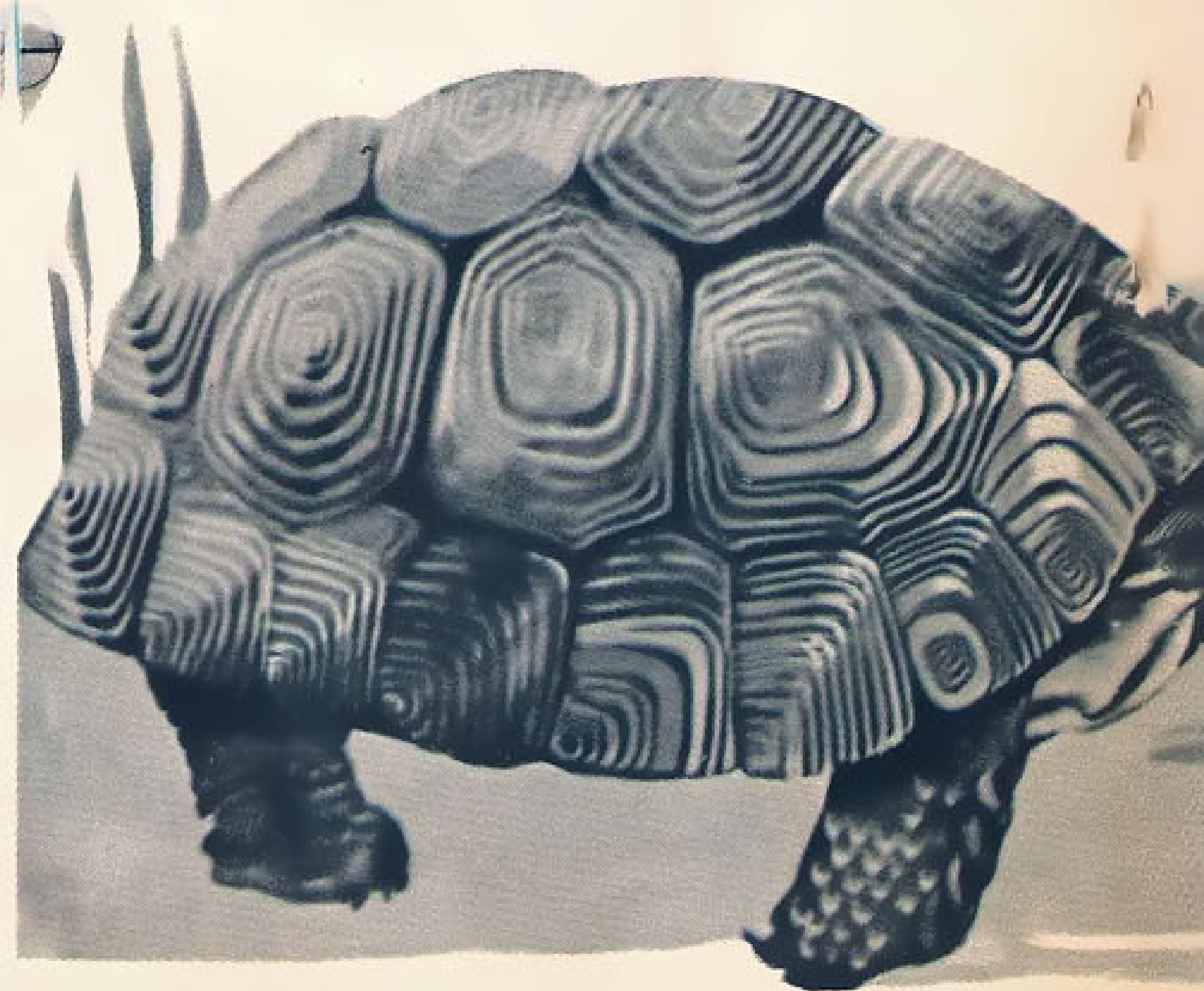
وهى بعكس الثعابين لهـا أجفان تستطيع إغلاقها فوق عينيها أثناء النوم . وقد تصل هذه السحلية إلى حوالى ٥٠ سم طولا .

طائر القادوس مخلص لوطنه؟

فى جزيرة ميدواى الواقعة فى منتصف المحيط الهـادى ، توجد مستعمرة ضخمة لطائر القادوس ، أنشئت هناك منذ أزمنة سحيقة . ولمـا كانت هذه الطيور الضخمة تشكل خطرا كبيرا على الطائرات التى تهبط أو تقلع من هذه القاعدة الجوية الكثيرة الحركة ، فقد قرر المسئولون أن يقوموا بنقل هذه الطيور إلى مكان بعيد يصعب عليها منه أن تعود إلى الجزيرة . وقد تم نقل بعضها إلى الفلبين — وهى على مسافة ٦٦٠٠ كيلو متر من الجزيرة — وبعضها الآخر إلى الشاطئ الأمريكى لولاية واشنجتن — وهو على مسافة ٥٢٠٠ كيلو متر — ومع ذلك فقد عادت الطيور إلى موطنها الأصلى بعد أن قطعت المسافة الشاسعة التى تفصلها عنه بسرعة وصلت إلى ٥٠٠ كيلو متر فى اليوم . ولا شك أن مثل هذه الرحلة تدل على أن لدى القادوس حاسة توجيه متقدمة جدا .









ربطة العنق الخضراء

كلما أفكر فى المآزق الحرجة التى وقعت فيها فى الفترة التى مرت من حياتى الطويلة ، تتملكنى الدهشة عندما أجد أن أكثرها مغامرة ، أقلها للعقل تصورا .

إنها ليست اللحظة التى عبرت فيها الحدود النمساوية خطأ وكدت أن أعدم بسبب ذلك كجاسوس ؛ وليست تلك الليلة التى سقطت فيها داخل أحد أحواض السفن بميناء ليفربول ؛ ولا الدقيقة التى واجهت فيها القاتل الذى . .

كلا ، مطلقا . إن أحرج مأزق فى حياتى كان أثناء الدقيقتين الرهيبتين اللتين رأيت فيهما وجودى يتهاوى ويتناثر منى ، حينما خيل إلى أنى أصبحت أمام المجتمع رجلا محكوما عليه بالخراب . عندما . . ولكن ، اسمعونى من البداية ، كما يقولون دائما فى القصص وستدركون لماذا أحب ربطة العنق الخضراء حبا كبيرا .

لقد حدث ما حدث ، منذ أعوام وأعوام ، ومع ذلك ، لازلت أشعر الآن بمرارته ، كما كان عهدى به من قبل . ولست أعنى أنه لو حدث لى الآن نفس ذلك المأزق لتألمت منه . إن تقدم السن له بعض المزايا .

إن هدف هذه القصة هو الشباب . فإذا كنت لا تفهم ذلك ، فلن تخرج من القصة بأية نتيجة على الإطلاق . لقد كنت فى الواقع ، شابا ، فى الثالثة والعشرين ، وكنت على وشك نشر أول رواية لى . وكنت قد دعيت إلى أول حفل منزلى فى حياتى عند أحد العظماء ، لقد غمرتنى نشوة من السعادة حينما دعانى لتمضية أيام السبت والأحد والإثنين فى ضيافته بداره .

ولما وصلت إلى الدار قدمنى المضيف إلى ضيوفه . غير أنهم سرعان ما نسونى . فجلست أشرب الشاى وأنا أتأملهم .

وقبل أن آوى إلى فراشى كنت قد تحققت من أن الحفل المنزلى قد أقيم فى نطاق ضيق ، وقد اختير مدعووه بعناية زائدة . فهناك أحد الأثرياء وزوجته ، ووزير وزوجته وشيخ أعزب ، وحسناء من الطبقة الراقية ، وآنسة أخرى ، ثم رجل صغير وديع منطو على نفسه لم يتحدث معه أحد يدعى السيد بوند ولم يكن لديه أى حظ على الإطلاق . فقد كنت فى عنفوان شبابى ، أميل إلى مشاركة غيرى الحديث وأتفوه دائما بما أشعر أنه يسر رفقائى . ولم أكن مدعيا أو متصنعا بل كنت أود أن يعجب بى الجميع ، وأومن بحقى فى ذلك.

ولم يأت ظهر يوم الأحد إلا وقد عرفت أن كل شىء يسير وفق ما أشتهى . عرفت أنى ناجح . حتى مضيفى . لقد هتف لى استحسانا مرة أو مرتين .

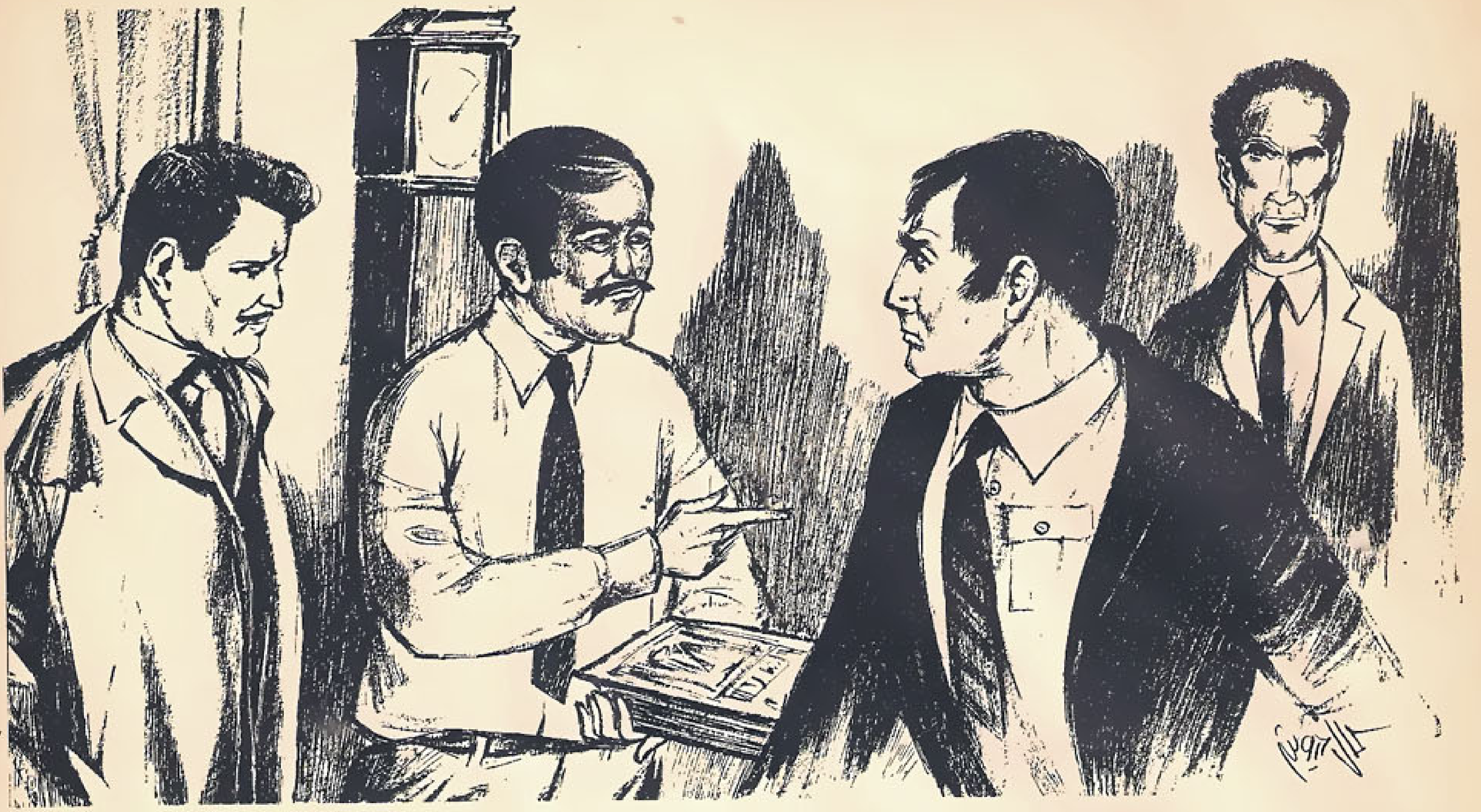
ثم حدث حادث فى مساء الأحد بعد العشاء فقد فتح مضيفنا خزانة كتب وأخرج منها كتابا متوسط الحجم ، مغلفا بجلد قديم فى شكل فاخر جميل . كان كتابا من الكتب القيمة النادرة التى لا تقدر بمال لأحد الكتاب القدامى المشهورين . وكان بجانب فخامته يحتوى على أربعين صورة كاملة الإتقان . وكان الكتاب فى حوزة أسرة المضيف متوارث من الأجداد .

وأعجبنا به . وكنت فى الواقع أكثرهم إعجابا . وأخيرا أعاده المضيف إلى خزانة الكتب . وأغلق بابها بالمفتاح . وترك المفتاح فى ثقبه .

وسأله أحدنا : أليس فى تركه المفتاح منتهى الخطورة ؟ فمن الممكن سرقة الكتاب .

فقال الرجل : كلا ، فالكتاب من الشهرة بحيث لا يستطيع سارقه أن يتصرف فيه بالبيع

وهنا قال الرجل الصغير الذى يدعى بوند : « لعل بعضهم يعجب به . فيستحوذ عليه ويخبئه فى مكان ما ليطلع عليه كلما سنحت له الفرصة »



وسخرنا من هذه الملاحظة .

وفى صباح اليوم التالى ، تجمعنا على مائدة الإفطار استعدادا للرحيل . وسرعان ما لاحظنا أن مضيفنا مشتت الذهن . كان قليل الكلام معنا . وينظر إلى كل منا نظرات مدققة فاحصه

وأخيرا انفجر قائلا « لقد حدث شئ رهيب .. لقد سرق الكتاب ! » .

وصحنا . وتمتمنا فى فزع ، كل على حسب جنسه . لقد كان الكتاب فى أمان الليلة الماضية ، ثم إذا به قد اختفى هذا الصباح .

الخدم ؟ لقد فتشوا جميعا . حتى الدار ، لم تخل من البحث من سطحها إلى قبوها . وران علينا صمت مؤلم مرير . وكان المضيف يتأملنا بنظراته عندما قالت إحدى الآنستين القول الحق . لماذا ؟ لابد أن تفتشنا أيضا . وكذلك أمتعتنا ! » .

واعترض مضيفنا فى ضعف . ولكن كنا نرى أن ذلك ما كان يتلهف على عمله وسرنا إلى البهو . وكانت الحقائب فى انتظارنا هناك . وسمعت ضحكات عصبية عندما كان كل ضيف يفتح حقيبته . وكان مضيفنا يتطلع إلى محتويات كل حقيبة فى لهفة وهو يقول « بالطبع هذا شئ سخيف » ثم أقبل دورى .

وكانت حقيبتى فى متناول يدى . وكانت جديدة ذات لون أسمر فاتح استحضرتها خصيصا لهذه المناسبة .

وصاح المضيف فى بشاشة ومودة « والآن أيها الشاب » وفتحت حقيبتى فى مباهاة . وهناك على قمة محتوياتها كان الكتاب ظاهرا أمام أعين الجميع .

وكما قلت سابقا فى أول هذه القصة جعلت أحصى الدقائق التى كانت أسوأ أوقات حياتى دقيقتين . كانتا فى الواقع العمر كله . كنت فى أثنائهما أفكر فى ذلك العالم وما فيه من حقائق اجتماعية . لاحظت أننا — فى كوكبنا هذا — نكافح فى معركة الوحوش ، بينما نحن أنفسنا ، معرضون للوحوش . زلة واحدة ، وإذا بك تهوى إلى الحضيض .

وتلعثمت وقلت «ولكنى لم أفعل .. لا أستطيع .. لا يمكن ! » وتحول كل من حولى إلى أصنام . ونظرت إلى إحدى السيدات نظرة من يرى أمامه ثعباناً . ولهث أحدهم يقول « من كان يظن ! » وانتهيت تماما . وانتهى معى مستقبلى . وشعرت بالضعف . وامتلأت عيناى بالدموع والتهبت حنجرتى مرارة .

لقد انتهيت . ومن الأفضل أن أرحل عن البلد . بل عن وطنى .

وقال المضيف « أتسمح بإعادة ما يخصنى » وناولته الكتاب وأنا على وشك البكاء . واستدرت نحو حقيبتى حتى أخفى خجلى .

أوه . نعم . إنى أعرف . كان لابد أن أتحداهم جميعا . كان يجب أن أقدمهم للمحكمة كان يجب . ولكنى لم أفعل . استدرت نحو حقيبتى لأغلقها . وحينئذ رأيت ! كان معلقا فى طرفها ربطة عنق خضراء ! ربطة عنق خضراء ! ربطة عنق خضراء ! ولم أكن امتلك ربطة عنق خضراء فى حياتى ! مطلقا ! مطلقا ! مطلقا !

وأمسكت بها . ولوحت بها أمام وجوههم وصحت قائلا « إنها ليست .. إنها ليست حقيبتى »

لم تكن حقيبتى . ولكنها كانت تشبهها تماما . وكانت حقيبتى راقدة على المائدة الرخامية المواجهة للباب . أما هذه فقد كانت تخص السيد بوند الصغير .

وها أنت ذا تفهم الآن . لماذا أشعر بحب شديد لربطات العنق الخضراء أليس كذلك ؟ !

الانزلاق على الجليد

منذ آلاف السنين ، والانزلاق على الجليد هو الوسيلة الأساسية للتجوال على الأقدام فوق المناطق المغطاة بالجليد السميك ، ولقد عثر على زلاقات (أجهزة الانزلاق التي تلبس فى الأقدام) ترجع إلى عصور ماقبل التاريخ

والزلاقات الحديثة عبارة عن قطع طويلة من الخشب أو المعدن أو البلاستيك ملتوية لأعلى قليلا عند نهايتها من جهة أمشاط الأقدام . وتختلف طولا وعرضا تبعا لنوع الانزلاق الذى ستستخدم فيه ، وطول الذى سيستخدمها ووزنه ، وتعتبر الزلاقات القصيرة مناسبة للمبتدئين

أما بطن الزلاقة الذى سيلامس الجليد فيدهن بالورنيش (الأستر) أو بالشمع الذى يتغير نوعه ليلائم أنواع الجليد والثلوج .

وعلى الجانب الأعلى من الزلاقة توجد أربطة معدنية تصل بين الزلاقة وحذاء المنزلق . ومعظم الأربطة الحديثة بها وسيلة أمان تخلع الزلاقة من القدم فى حالة السقوط العنيف لتجنب كسر رجل المنزلق . ويجب أن تكون أحذية المنزلقين مانعة لنفاذ المـاء (ووتربروف) ولهـا نعل صلب كما يجب أن تكون محكمة حول الكعبين .



الأطفال يتدربون على الانزلاق فى إحدى مدارس سويسرا

ويحمل المنزلق فى كل يد عصا من خيزران صلب أو من معدن بها قرص فى طرفها السفلى يمنعها من الغوص فى الجليد . وفى أعلى العصا سير من الجلد تمر خلاله اليد ويحيط بالرسغ .

وفى مسطحات الجليد المستوية ، على المنزلق أن يدفع بجسمه للأمام بقوة . أما إذا كان الانزلاق هبوطا بسرعة على سفح التل أو الجبل المغطى بالجليد . فعلى المنزلق أن يحتفظ بزلاقتيه متوازيتين وقريبتين من بعضهما ، ويمكن تغيير الاتجاه بالدوران الذى إما أن يكون موجها بالعصا وإما أن



وضع الانزلاق هبوطاً

يكون بإدارة الجسم بعنف نحو الاتجاه المطلوب .

وكان لمباريات الانزلاق على الجليد الفضل الأكبر فى تطوير الأجهزة والارتقاء بفن اللعبة منذ بدأ الإسكندنافيون (سكان السويد والنرويج والدانيمرك . .) فى عقد سباق الانزلاق للمسافات الطويلة ومباريات الوثب بالزلاقات فى القرن التاسع عشر ، وسباقات المسافات الطويلة تتراوح بين ١٥ و ٨٠ كيلومترا ، وهى من أفضل الاختبارات لقوة التحمل .

وفوق تلال بنيت خصيصا للوثب على الجليد ، أمكن ممارسة الوثب حتى ارتفاع ١٥٤ مترا . أما فى السباق هبوطا على سفوح الجبال ، فقد أمكن للمتسابقين الوصول لسرعة ١٦٠ كيلومترا فى الساعة .

والانزلاق المتعرج ابتدعه السير أرنولد لان ، أحد رواد تسلق الجبال وسباق الانزلاق هبوطا عليها . وهو يجرى باستخدام أزواج من الأعمدة مصممة للتحكم فى الدوران أثناء السرعات العالية .

كيف تتعلم الانزلاق ؟

إن من يراقب لاعبى الانزلاق العالميين على شاشة التليفزيون ، يلاحظ اختلافا بسيطا . فى أسلوبهم فى الانزلاق . فالجميع يبدون على طبيعتهم وينزلقون بهدوء دون تكلف . وبالرغم من ذلك ، فقد يطلب منك الإتيان بحركات غير طبيعية أثناء تدريبك على الانزلاق . سيطلب منك أن تنحنى لأسفل ، بينما تظن أنه من الأنسب أن تدفع بجسمك للخلف . وإذا ما طلب منك أن تثنى ركبتيك ، فإنه يطلب منك أن تدفع بجسمك إلى الأمام ، بينما يبدو لك أنه من الأسهل فى هذه الحالة أن تتحرك بحيث تأخذ وضعا وكأنك جالس على كرسى . وسيطلب منك الاحتفاظ بكتفك لأعلى والزلاقة للأمام ، بينما يبدو لك أن الأمان يتوفر إذا ما استدرت نحو الميـل .

ومن السهل عليك أن تتعلم الفنون المبدئية إذا ما كنت ذا لياقة وسرعة خاطر ورشاقة . وفى نهاية الأسبوع الأول من التدريب ستكون قادرا على الانزلاق هبوطا على الميول الخفيفة . وستكون فى الغالب قد تعلمت « دورة الساق » والتوقف ، ثم الدوران والتسلق ، إما بالخطوات الجانبية ، وإما بطريقة « عظمة الرنجة » .

ومن المهم ، ابتغاء الأمان والراحة ، أن يكون حذاؤك ملائما لقدميك


دورة الساق

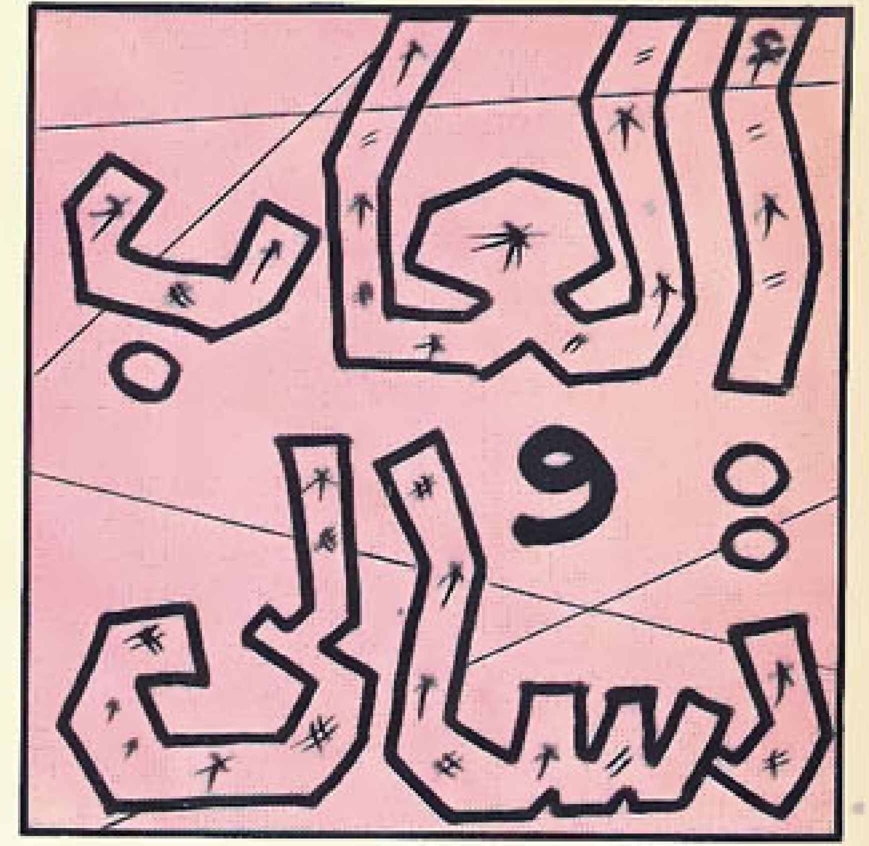
تماما . ويجب ألا تكون الأربطة التى تصل بين حذائك وقدمك مشدودة أكثر من اللازم بحيث تسبب لك الضيق ، كما يجب ألا تكون « سائبة » حتى لا تحس بأن حذاءك منفصل عن زلاقتيك . وإذا ما استطعت السير على سطح مستو وشعرت بأن قدميك وحذاءك وزلاقتك جزء واحد ، فإنه يمكنك أن تواجه درسك الأول بثقة . ويجب أن تكون قادرا على أرجحة زلاقتيك كما لو كانتا قدمين قد استطالا ، وأن تكون قادرا على تحريكهما للخلف وللأمام ، أو أن تلف بهما فى دائرة بنفس الكفاءة التى تدور بها على عقبيك . ولسوف تتعلم كيف تستخدم عصاة الانزلاق للاحتفاظ بتوازنك ودفع نفسك إلى الأمام .

الأخطاء أين هى ؟

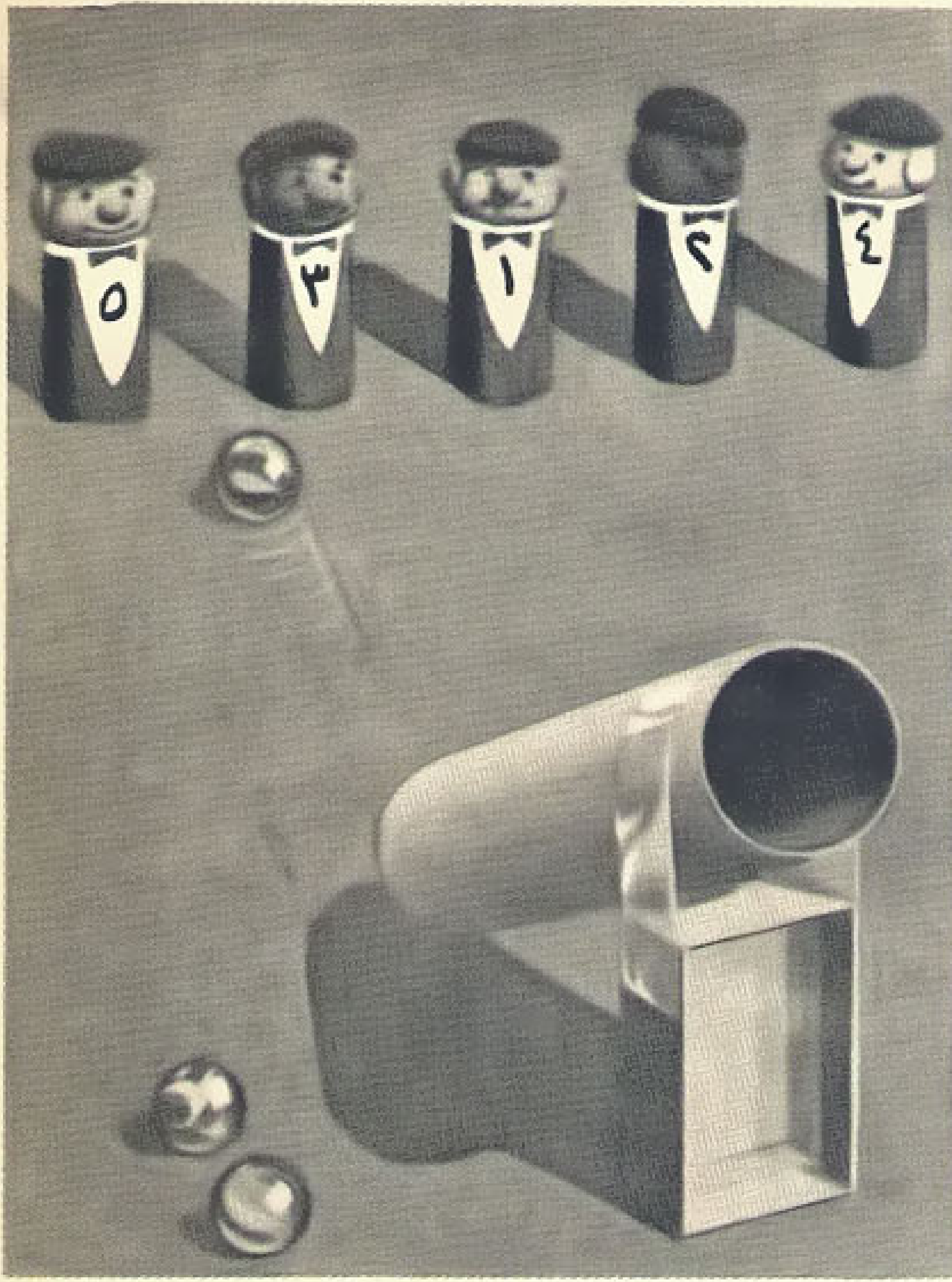
صورة لفنان حاول فنان آخر أن يقلدها ! ... أتقن التقليد ... ولكن مع ذلك وقع فى أخطاء . هل تستطيع أن تكتشف خمسة أخطاء وقع فيها فنان الرسم الذى على اليسار ... إذا استطعت أن تكتشف هذه الأخطاء الخمسة فى خلال ثلاث دقائق فأنت قوى الملاحظة ...







لعبة الأوتاد والكرة



أنت فى حاجة إلى :	بلى زجاجى مجزع .
قطع من الفلين .	ماسورة اسطوانية من الورق المقوى
صلصال .	بعض المسامير بطول ٢,٥ سم .
ورق أبيض .	نشا أو صمغ وشريط لاصق .

اصنع فى بادئ الأمر الأوتاد على هيئة رجال ، ويمكنك صنع أى عدد تشاء منها . اغرس واحدا من المسامير ذات الـ ٢,٥ سم طولا فى كل من قطع الفلين ، واضغط فوق المسمار كرة من الصلصال . ثم ضع كرة صغيرة تمثل الأنف ، وكرتين صغيرتين مضغوطتين قليلا لتمثلا الأذنين ، وكرة أكبر لتمثل غطاء الرأس لكل من الرجال . أما العينان والحاجبان والفم فيمكن تخليقها بوساطة عود ثقاب بعد بريه .

ثم بلصق ورقة بيضاء حول كل قطعة فلين ، ولون أجسام الرجال بأية ألوان تختارها ، ولكن اعط لكل منها رقما .

ويمكنك صنع المجرى الذى سيهبط منه البلى ليصيب الأوتاد ويسقطها من قطعة من الورق بعد لفها ولصقها بالورق اللاصق ، وتعتبر اسطوانة الورق المقوى التى تعمل قلبا للفة ورق التواليت نموذجية لهذا الغرض . وبعد ذلك عليك أن تثبت الاسطوانة إلى علبة الثقاب كما فى الرسم .

اسقط كلا من البليات الخمس فى المجرى الاسطوانى موجها إلى الأوتاد التى تحمل الأرقام الكبيرة . ولا تنس أن تصف أوتادك بحيث تكون هناك مسافة كافية لكى يمر البلى بينها .

تصاوير من الظل

هل تستطيع أن ترسم صور أخرى
من ظل أصابعك على الحائط


بومة


جمل

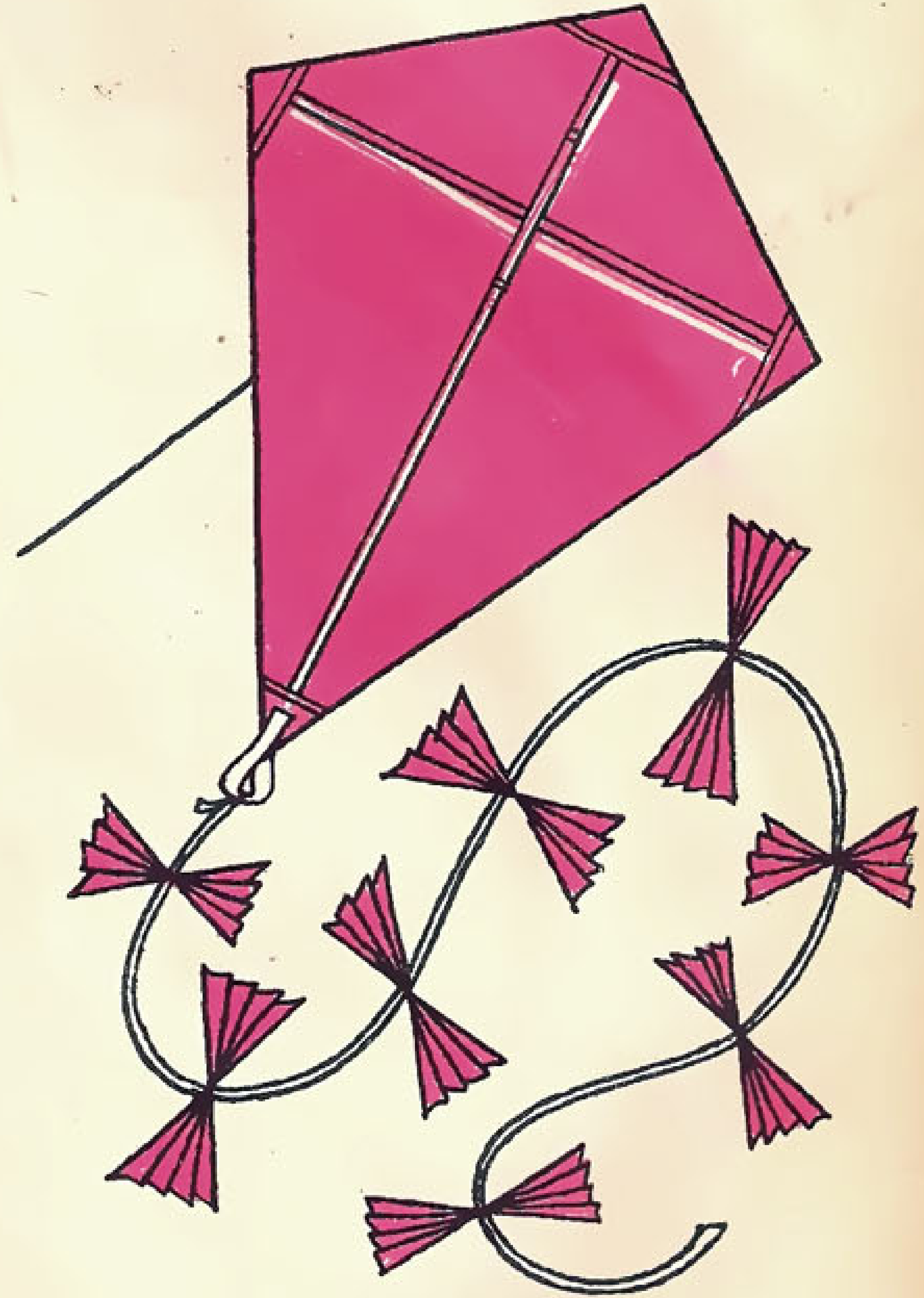

أرنب

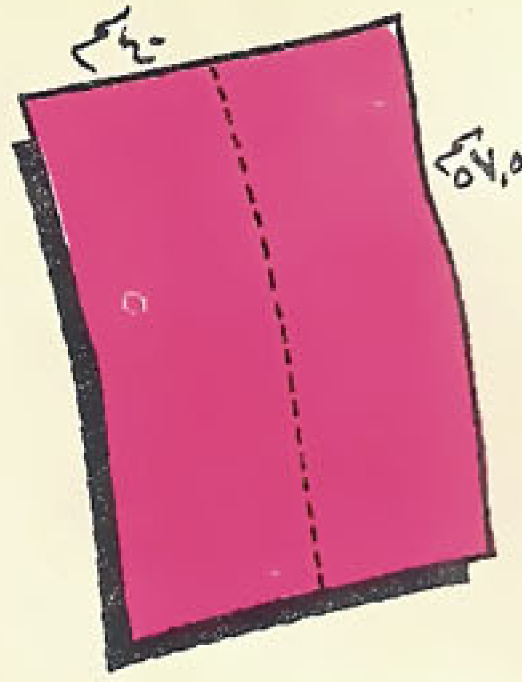

ذئب


جدى

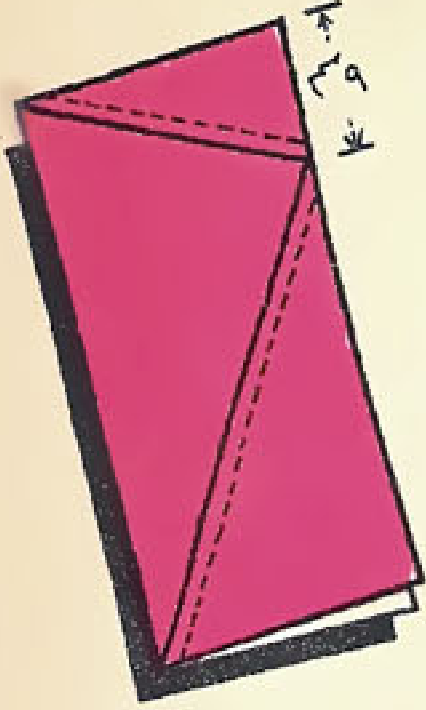
كيف تصنع طيارة من الورق؟

اتبع التعليمات وسوف تحصل فى النهاية على طيارة من الورق ترتفع فى الجو عاليا.





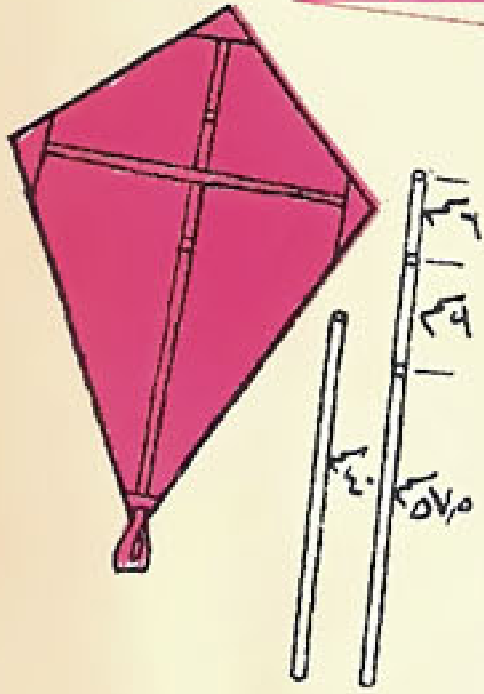
١ - قطعة من الورق البنى القوى مطبقة من منتصفها.



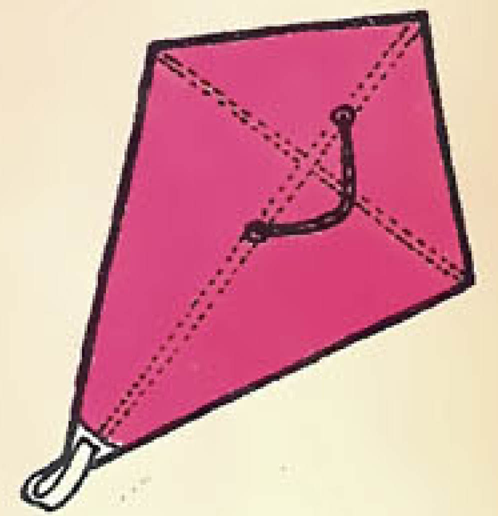
٢ - علم بالقلم الرصاص، وارسم الخطوط كما فى الصورة، واقطع الورق على بعد ٣/٤ سم من الخط المرسوم عند الخط المنقط فى الرسم.



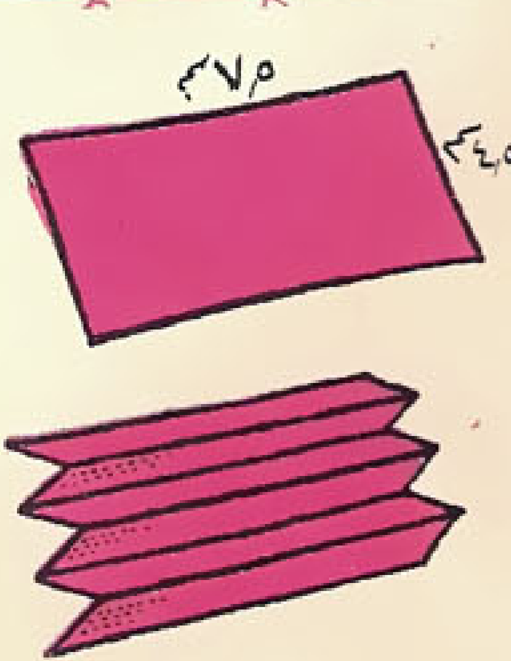
٣ - افتح الورقة المطبقة وطبق الحروف حول الـ ٣/٤ سم والصقها. الصق قطعة من الورق القوى عند كل ركن وكذلك عروة من شريط لتثبيت الذيل.



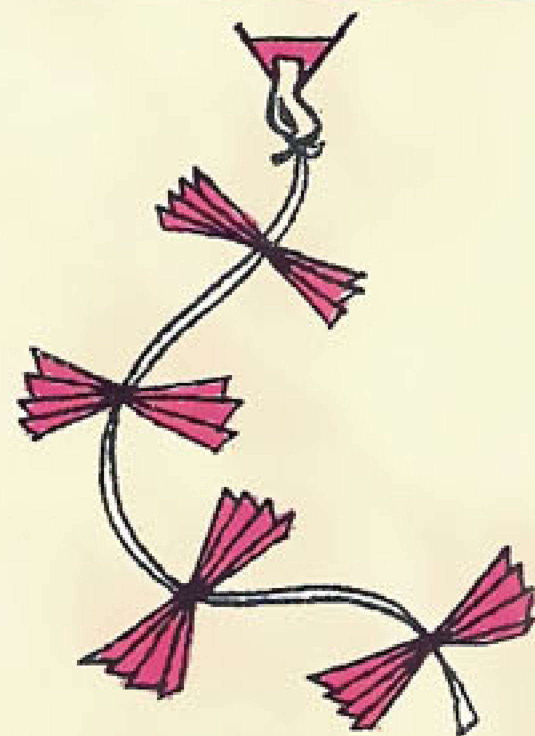
٤ - اقطع أطوالا كما فى الرسم من الخشب الخفيف أو من البوص المشقوق، واصنع بها حزوزا فى الأبعاد الموضحة الصق قطع الخشب أو البوص فى أماكنها.



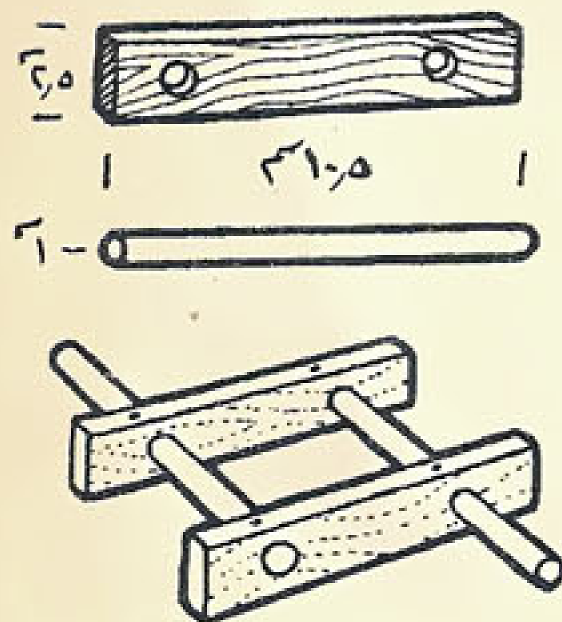
٥ - مرور عروة من شريط خلال الطيارة من وجهها، وثبت الشريط فى الحزين اللذين صنعتهما فى البوص.



٦ - اقطع بعض الورق وطبقه كما فى الرسم لتصنع منه الذيل.



٧ - ثبت فى عروة الذيل شريطا من الورق طوله ٧٫٥ سم، وثبت به فيونكة من الورق كل ١٥ سم تقريبا.



٨ - إذا صنعت بكرة لخيط الطيارة، يمكنك أن تتجنب العقد. استخدم قطعتين من الخشب على هيئة متوازى مستطيلات وقضيبين من الخشب وثبتها بالغراء كما فى الصورة.

كلمة السر

كلمة سر العدد الماضى « لهب »

ى	ر	ش	ح	ر	ر	ق	و	ل	ب
ا	ر	ب	ر	ب	د	ج	ا	ح	ل
ت	ت	ى	ى	ع	ل	س	ع	ا	ب
ش	ر	ا	ل	ن	ر	ط	ع	د	ر
ك	ج	ا	ه	ه	ا	س	و	د	ت
ى	ن	ر	ب	م	م	ى	م	ى	ق
ه	ه	ب	و	ط	ر	ز	ر	ش	ا
ك	ه	ل	ر	ى	ى	ب	ل	م	ل
ب	ا	ح	س	و	ق	ك	ر	ا	م
ه	ر	و	ط	ر	ر	ح	م	ق	ع

أصول اللعبة :

١ – كلما قرأت كلمة من كلمات القائمة الواردة أدناه ، أشطب الأحرف المكونة لها داخل « مربع الأسرار » ثم علم على الكلمة فى القائمة المذكورة .

٢ – للتسهيل إبدأ بالكلمات الأطول . وعندما تكون قد انتهيت من شطب جميع كلمات القائمة داخل « مربع الأسرار » لن يتبقى لك سوى الأحرف المكونة « لكلمة السر » .

٣ – يتم الشطب إما أفقيا من اليمين إلى اليسار أو العكس ، وإما رأسيا من أعلى إلى أسفل أو العكس ، وإما فى اتجاه مائل من اليمين إلى اليسار أو العكس .

ملحوظة : يمكن استخدام الحرف الواحد فى أكثر من كلمة بشرط مراعاة الاتجاه (وذلك باستثناء « كلمة السر ») .

(ا)
الزمهرير
امشير
(ب)
برمهات
بلطو
بلوفر
برتقال
برق
(ت)
تراب
(ح)
حشر
(د)
دجاج
(ر)
رعد
رى
رياح
رطوبة
(س)
سعال
سحلب
(ش)
شتاء
شمس
(ط)
طين
طوبة
طيور
(ع)
عنب
عدس
(ق)
قمح
قر
(ك)
كيهك
كهل
كن
(ل)
لمع
(م)
مطر
(ى)
يناير

كلمات متقاطعة

	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١							
٢				■		■	
٣				■			
٤	■				■		
٥			■				
٦			■			■	■
٧			■		■		

أفقى :

١ – الاعتداء

٢ – طلب بإصرار .

٣ – ألقى – جاء الوقت .

٤ – للتألم أو للدهشة – طبخ .

٥ – لبان (معكوسة) – داخل الجمجمة

٦ – حرف نفى – متشابهان .

٧ – فى الوجه – التصوير والأدب والنحت

رأسى :

١ – دولة أسيوية إسلامية .

٢ – سرير الطفل .

٣ – . . . . . . بن أبى طالب – أحد الأبوين

٤ – إسم عربى أصيل ، ويطلق أيضا على بقايا بيوت القبائل فى الصحراء .

٥ – منطقة خضراء داخل الصحراء .

٦ – الاقتناع التام بدين أو مبدأ .

٧ – ضمير المتكلمين – خشى .

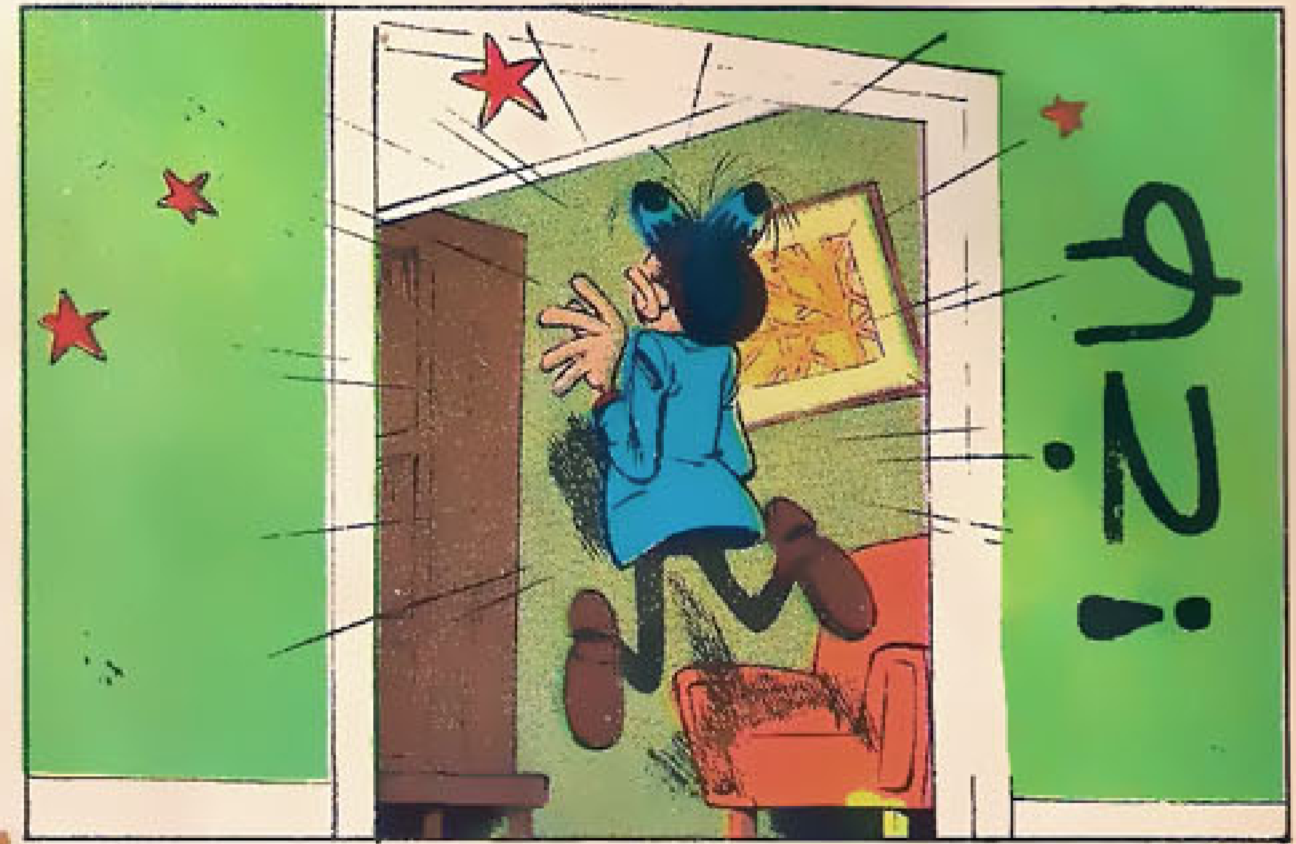
	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١	ى	ف	ا	ذ	ق	ل	ا
٢	ت	ى	ن	■	ل	ى	ن
٣	ه	ل	س	ب	■	ل	ت
٤	ت	■	ا	■	ا	■	ح
٥	ه	د	ن	ل	س	ى	ا
٦	■	ب	■	■	ل	م	ر
٧	■	■	م	ى	م	د	■

حل مسابقة العـــدد المـاضى

الأستاذ متواضع

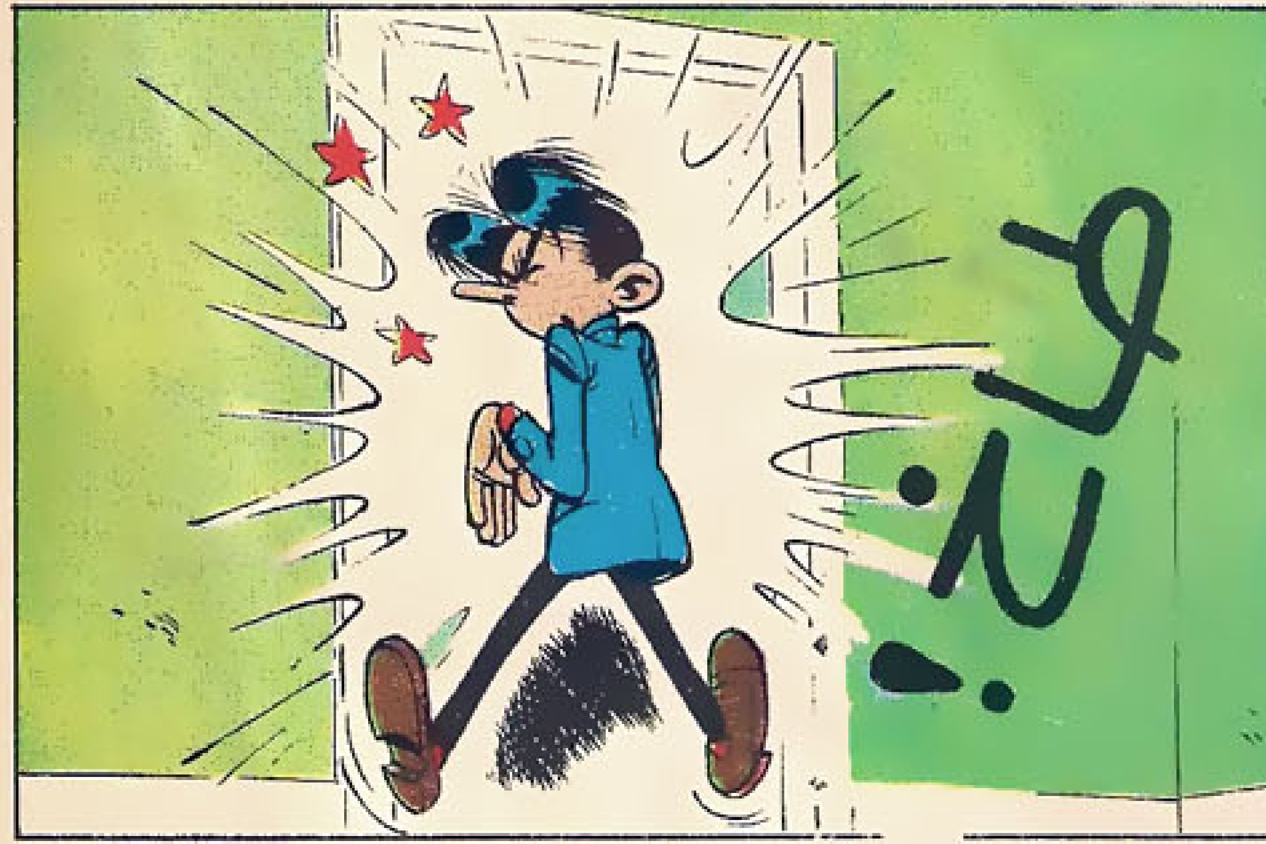
















كابيتان



كان « كابيتان » قد وقع في يد أمير الظلام ، ولكنه تمكن من الفرار مع تابعه "لاروز" واتجها سويا إلى قصر "بوبيجاك" ...





















وامير الظلام



لقد حان الوقت لتصفية حساب قديم يا كابيتان ! ولو أن انتقامى لن يتم بالصورة التى كنت أتمناها !













يتبع













نعم ... لقد كان الإنترفون محولا على مكتبى دون علمهما ، وهذا ما مكننى من سماع الحديث .. كان هناك رجل يتحدث معها ، وهذا يفسر أشياء كثيرة !











إنهما يتجهان ناحية المطار .. أذكر الآن أنها كانت تسافر كثيرا بالطائرة فى عطلة نهاية الأسبوع . يبدو أنها خدعتنا ...

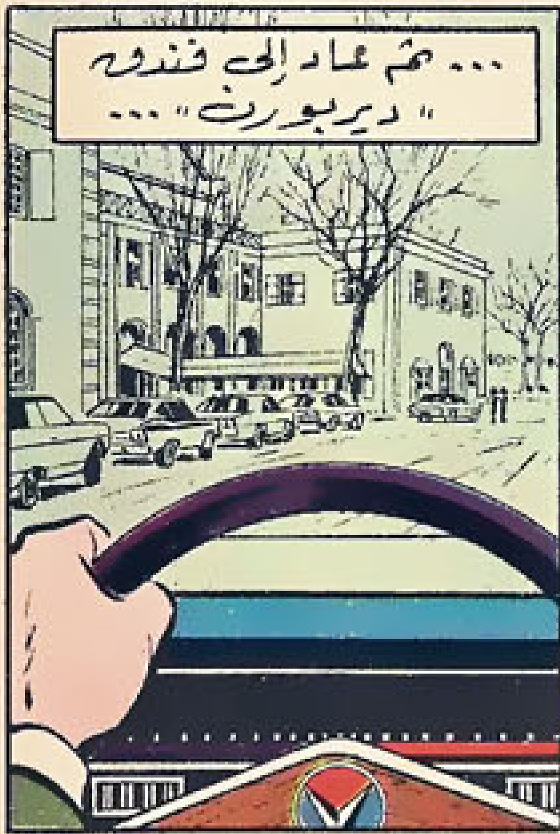


ميشيل فايان




غادرت "جوديث" وزميلها السيارة واندفعا إلى داخل المطار، ولم يدعهما "جان بيير" يفلتان من مراقبته ...
إن الرحلة إلى "ميامى" ياسيدى؟
حسنا.. أشكرك جدا...
١٤
دلتا


اتصل "جان بيير" فى الحال بوكيله فى "ميامى" ...


... ثم عاد إلى فندق "ديربورن" ...


... حيث أنبأ "ميشيل" و"ستيف" بالخبر...
إن ما سمعته بطريق الصدفة من خلال "الأنترفون" يدل على أن "جوديث" وزميلها يخفيان شيئاً خطيراً!


كنت على علم بأن شخصاً أسمر اللون كان ينتظرها أحيانا.. وكانا ينصرفان سويا..
من الطبيعى أن يكون لهذه الفتاة صديق..!


وبعد ثلاث ساعات تلقى "جان بيير" مكالمة تليفونية من "ميامى"...
لقد وضح الأمر يا أصدقائى! إن الشخص الذى رافقها قائد سيارة تابع لفريق محلى معروف فى "فلوريدا".."الكاميكاز" وهذا الفريق مكون من سائقين تختلف جنسياتهم لا يتورعون عن عمل أى شئ يوصلهم لغرضهم!..
هل من سابق اليك هذه البيانات وتق من صحتها؟


نعم.. فهو يعرف "جوديث" كما أنه يعرف أن فريق "الكاميكاز" ينوى الاشتراك فى سباق العصر!
إذاً فهى كانت تعمل لحسابهم! وقد خدعتنا!
يجب أن نعمل شيئا؟

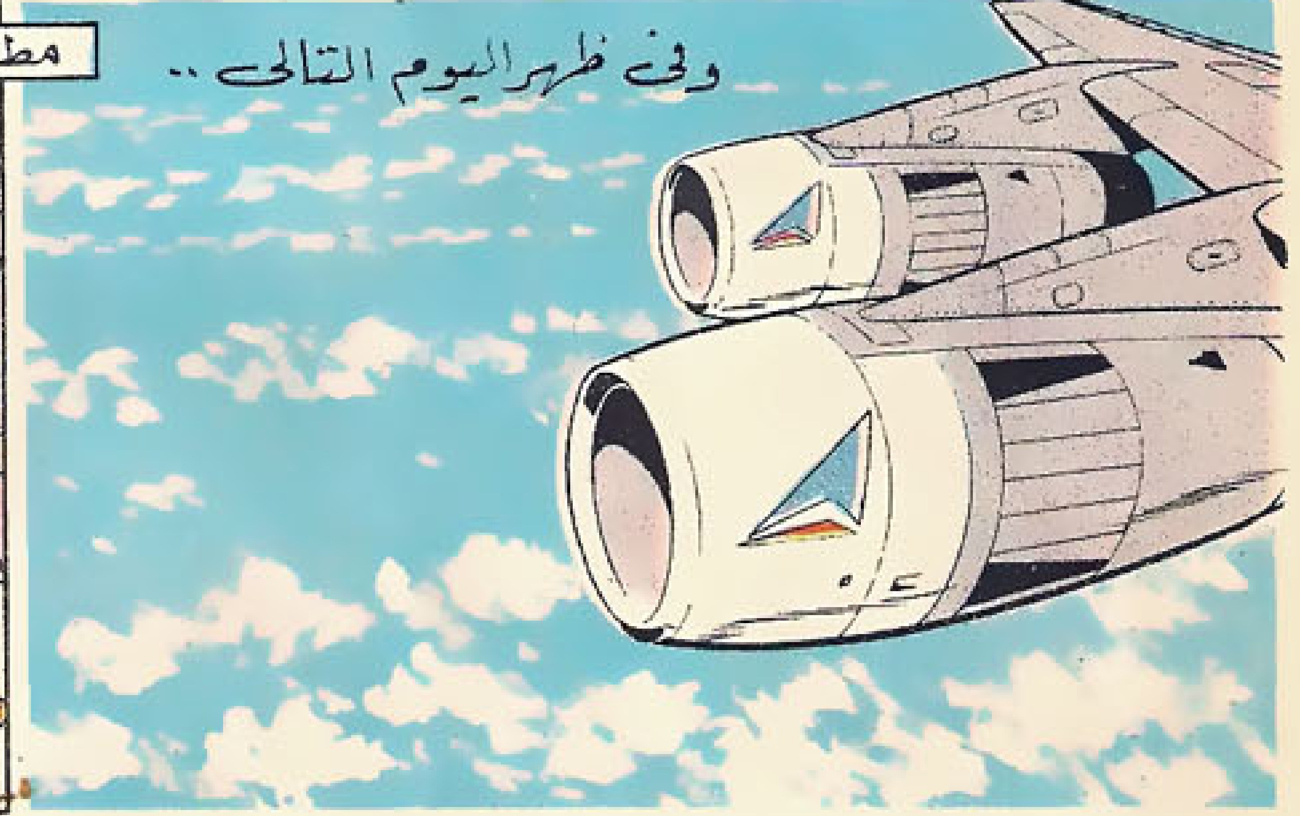

مهلا يا "ستيف".. لقد علمت الآن أن أعضاء فريق "الكاميكاز" سيجتمعون مساء الغد... وأول طائرة إلى ميامى ستقلع ظهر الغد...
حسنا.. سنتقابل معهم غدا!

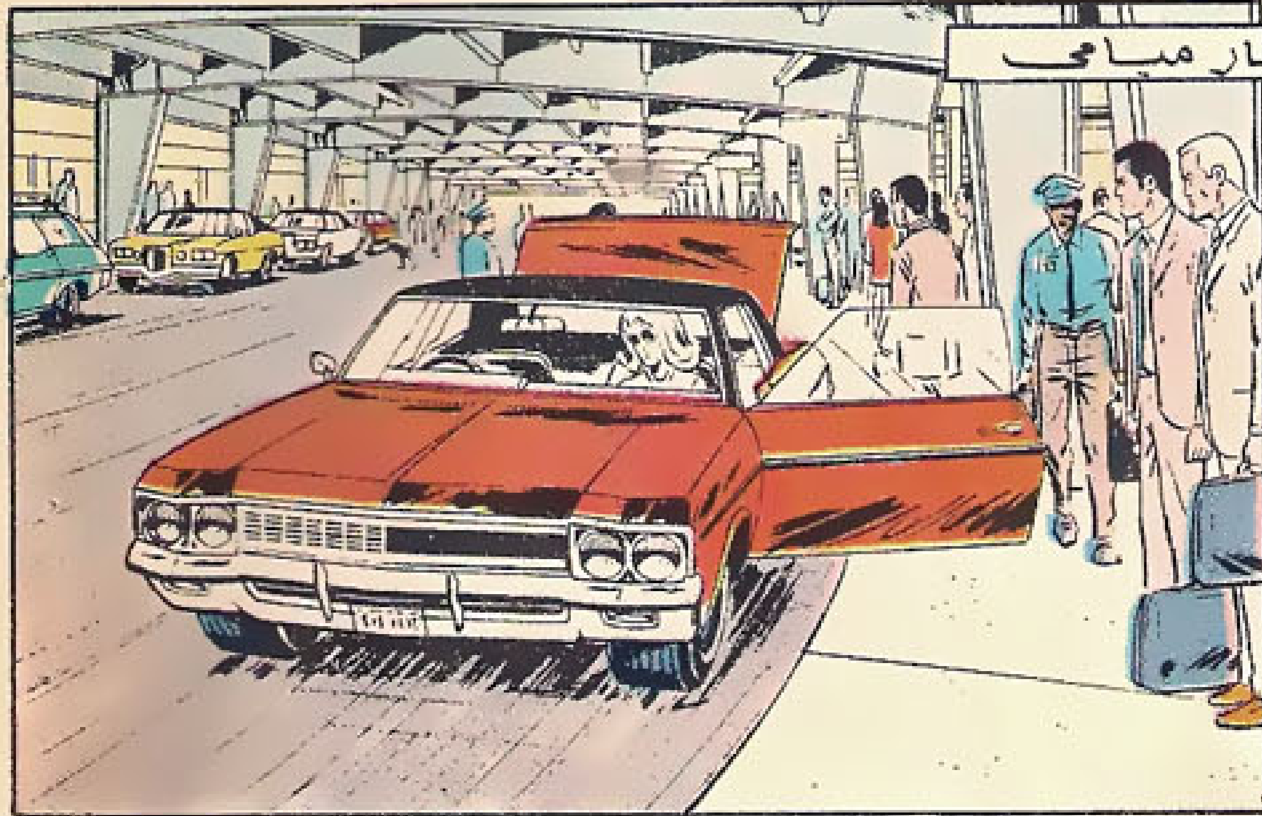

إذاً فالكاميكاز" هم الذين دبّروا كل ماحدث لنا من مشاكل... القنبلة فى سيارة النقل، ومشاجرة "سيبرنج"، وإغراء الميكانيكيين للعب القمار، وكل هذا بناء على البيانات التى تعطيها جوديث الخطيرة؟
إنى اذكر الآن كيف كان تصرف "جوديث"... كانت ترفض إعطاء سلفة "لتونى"، كانت تحاول تنفيذ خطة شركائها المحكمة!

المنافسة الرهيبة



















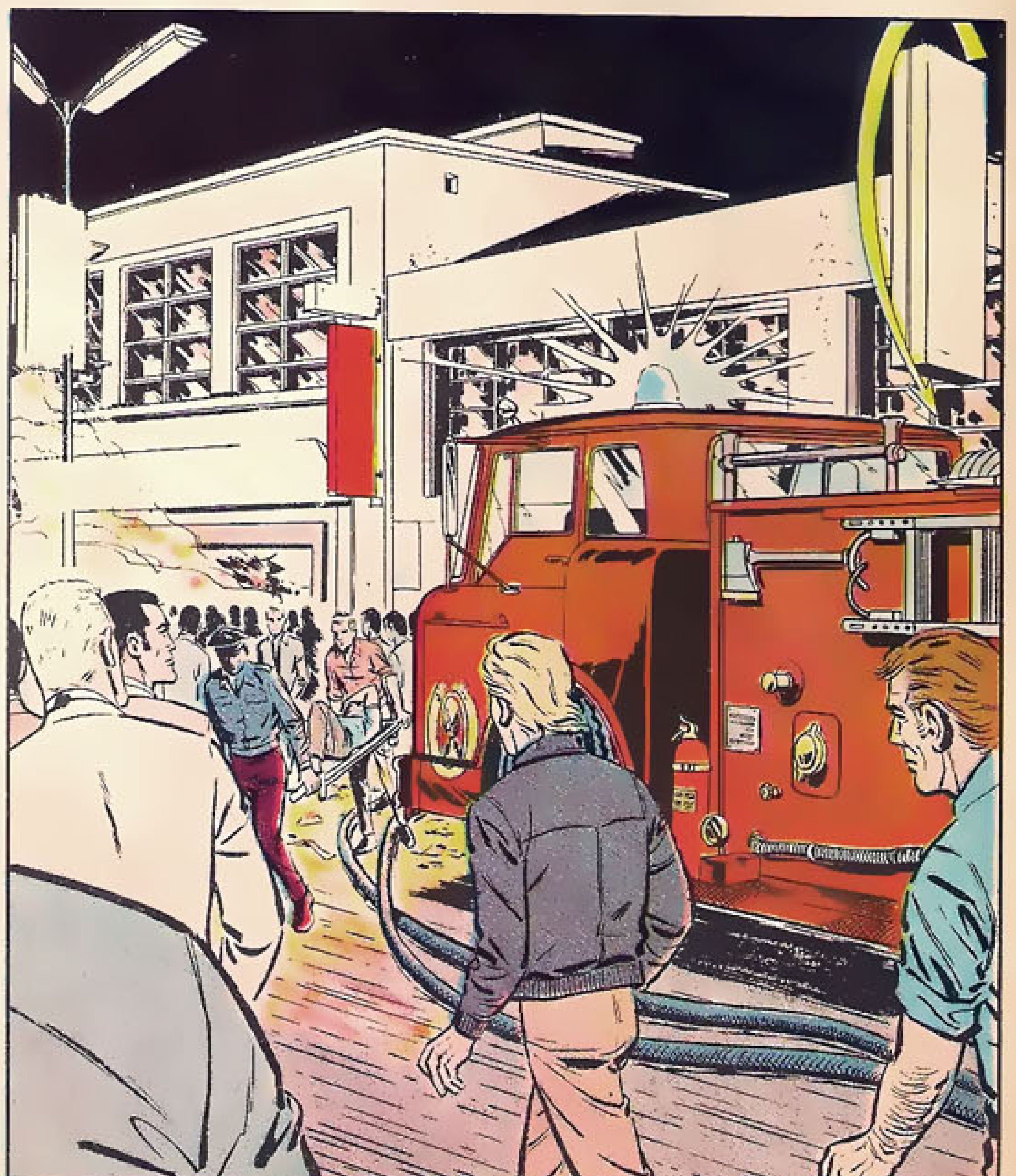

لقد وصلنا يا رفاق ! إن الرجال ينتظروننا هنا ؟ ...


هل كل ليلة يكون ازدحام هكذا ؟
لا .. غريبة حقا .. فأنا أرى أيضا رجال الشرطة ورجال الإطفاء .. إن هذا سيعقد الأمور !


إن الطريق مغلق !
لحظة ! فهذا أحد رجالنا ! سيشرح لنا الموضوع !


آه ! ها أنت أخيرا ؟ لم أفهم شيئا. لقد حضرت مع الرجال في الميعاد المحدد ... وفوجئنا بأن المعركة بدأت فظننا أننا جئنا متأخرين !
هل يمكنك أن تكون أكثر وضوحا ؟


نعم ! سأحاول .. عندما حضرنا كان مقر "الكاميكاز" قد هوجم فعلا، وكان الجرحى في كل مكان ... مجزرة حقيقية !
حاول أن تجد مكانا للسيارة سنستطلع الأمر




لقد تعقدت الأمور يا رفاق !


... وهل عرف الجناة ؟



تونجا

كان "تونجا" و "نوون" يتتبعان آثار الفيل .. وأخيرا عثرا بعد عناء على مكان عشيرته ...




















اقتنع "تونجا" أخيرا بأن الفتاة لن تستجيب لندائه ، فحاول الابتعاد ، ولكن ...


إهرب يا "تونجا" ! سيسحقك الفيل !


لا جدوى ! فأنا لا أستطيع التحرك سريعا على هذه الثلوج !


ودنا منه العملاق ..
لا ! مستحيل أن تفعل .. "أوهاما" ذلك ..


خطوة أخرى إلى الوراء ، وفجأة شعر وكأن الأرض تبتلعه ...


انتهى كل شيء !


وحمدت الفتاة على فيلها الذى أوقفته بكلمة ، وقد ملأ عينيها القلق ..


وحولت نظراتها تجاه المكان الذى اختبأ فيه "نوون" ونمره ...


... وكما حدث فى اللقاء السابق ، استدارت بحليفها القوى وما لبثت أن اختفت وراء الصخور المكسوة بالثلوج .

تونجا













وعلى سطح الجبل الشاسع، أخذ رجل كان يمتطي أكبر ذكور الفيلة يلقى أوامره وسط العشيرة...









سـيد الفـيلة

















مينى چيب



أصيبت المغنية "ميمى" بوعكة أثناء تقديمها استعراضا تليفزيونيا.. والغريب أنها كانت ترتدى قائلة "فانسان" الذى حدث له نفس الشئ أثناء المباراة



















وماكسى فوت


وتقدم التاكسى .. وفجأة يفتح باب الاستوديو
وتظهر "إيرما" ، ووصيفة أخرى تسندان "ميمى".
!
لنتراجع حتى مكان انتظار السيارات حيث تنتظرنى !


أخلع هذه الفانلة أولا فلا داعى لأن يتعرف علىّ احد !!
ياله من راكب غريب !
ميلانو


استندى إلى ذراعى يا "ميمى" !
ماذا حدث ؟

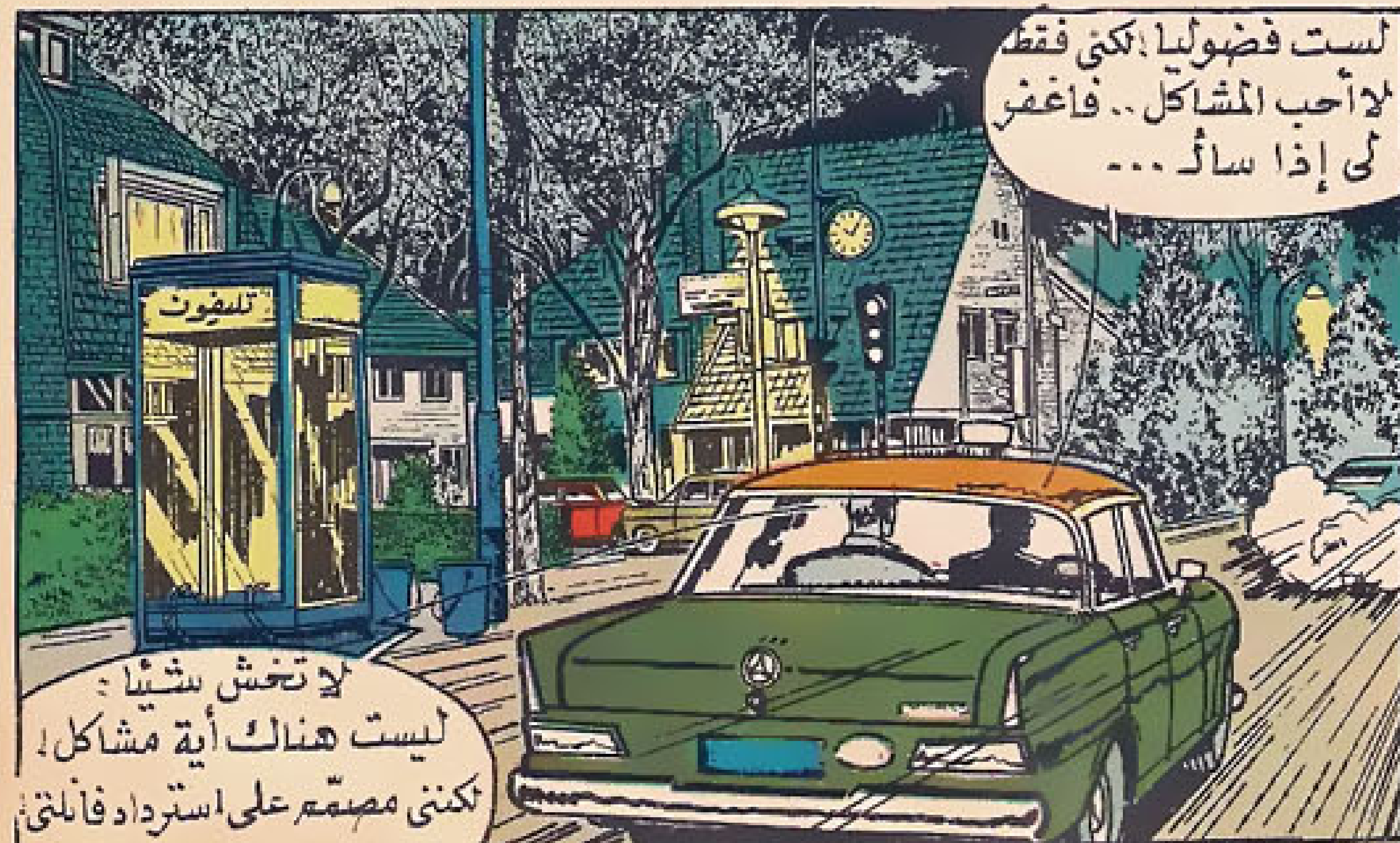

إنها "ميمى فلا كفليجيل" .. لقد أغمى عليها فى بداية الاستعراض .. ويقال أن أختها حضرت لاصطحابها !
أختها ؟


نعم كانت تشاهد التليفزيون وقت الحادث فأسرعت إلى هنا مع صديقة لها ... هذا ما قيل لى ...
يقول أحد الفنيين إن أختها كانت تتوقع ذلك لأن الطبيب كان قد حذرها من الاجهاد !
!


ومن المصادفات الغريبة أن تكون أخت "ميمى" هى نفسها مضيفتى وممرضتى !
ڤرروم




إتبع هذه السيارة وحذار أن تغيب عن نظرك !
أمرك !


لست فضوليا لكنى فقط لا أحب المشاكل .. فاغفر لى إذا سألت ...
تليفون
لا تخش شيئا : ليست هنالك أية مشاكل ! لكننى مصمم على استرداد فانلتى !



ميخ چيب


فانلتك ؟؟؟ أهى فانلة سحرية حتى تتمسك بها إلى هذا الحد ؟
فعلا ! سحرية !


هناك سيارة تتبعنا يا "إيرما" !..
كفى عن هذه التهيؤات ، وراقبى ميمى".. فقد أوشكت على الاستيقاظ !


هدئ السرعة .. لقد اتجهن إلى اليمين !
فرواب!


سبب أقوى لكى نوهمهن بأننا نواصل طريقنا... فقد اتخذن ممرا يؤدى إلى نادى ف.ك.ق
منحنى
فتيات يلعبن كرة القدم !


ماذا ؟.. نادى نسائى لكرة القدم ؟!...
الوحيد على ما أعلم فى هولاندا !


هل أنتظرك ؟
لا شكرا ! سأتصرف فى العودة ؟
ميلانو


أقولها دائما : يجب فى هذه المهنة ألا يكون المرء فضوليا !
فروروأب
ميلانو


أين أنا أتركانى!
ميلانو
ن.ف.ق.ك

وماكسى فوت


لقد حملنا "ميمى" سريعا على السكوت !
ميلانو
ن.ق.ل.ق


يا الهى !


مدهش ! إن هذه الميمى قد وهبت قوة خارقة !


ميلانو


ها هى قد سكنت ثورتها ! آه لو أمكننى سماع مايقولونه لها عن هذه الفاتنة اللعينة !

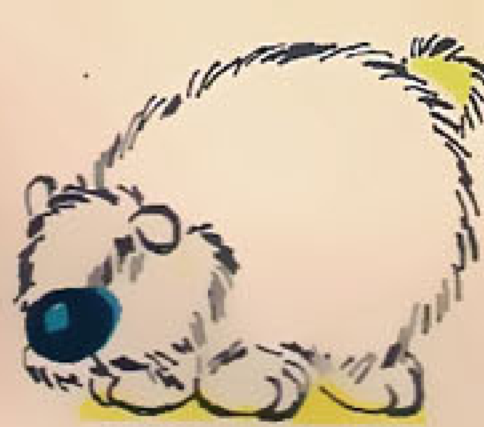

يجب أن أجازف بلصيق ...


... أذف
بالزجا...
ميلانو


إلىّ يا فتيات !

لوبو







كم أنا معجب بصورتى فى المرآة ؟!! إنها تظهر قوامى الرياضى !



?
أنظر إلى هذا الكلب الضخم كأنه فيل من القطيفة !
نعم ! لكنه فيل بدين !



كان من الأفضل أن تطلق هذه الحيوانات الضخمة فى الغابات، وليس فى المدن لتعطل المرور !



إلزم يمينك ... واترك مكانا لسيارتى !



لقد بدأت أشعر بالقلق ؟ ربما كان حجمى أضخم مما ينبغى أن يكون فى سنى ؟
السيرك العالمى يقدم :
بوبار
الفيل الابيض
صدقينى إنه هو "بوبار" !



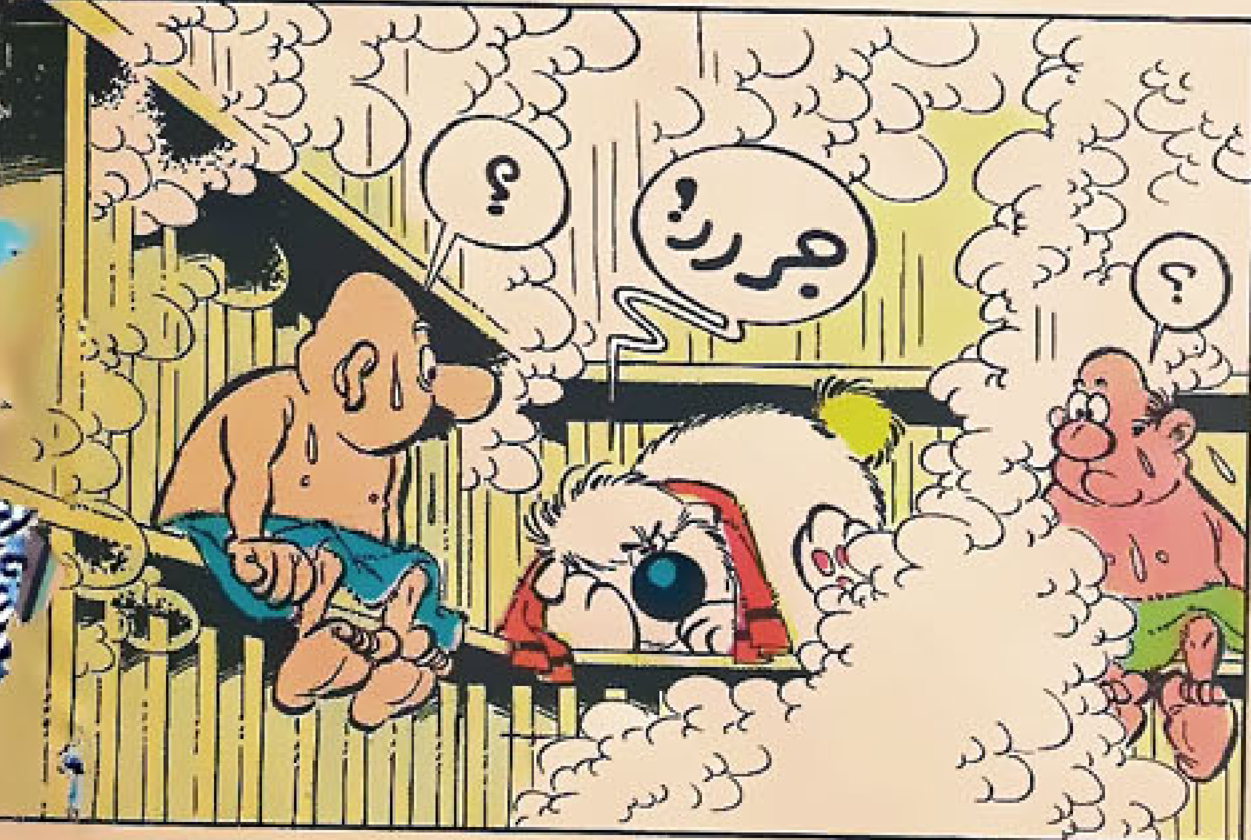
إن كل هؤلاء القوم سيئو النية ! أما العم "سيمافور" فهو الذى يقدرنى كما يجب ! إنه لطيف وهو يحبنى !



?
عمو "سيمافور" ! قل لى كلمة لطيفة !



تريد كلمة لطيفة يا كلبى السمين الظريف ؟

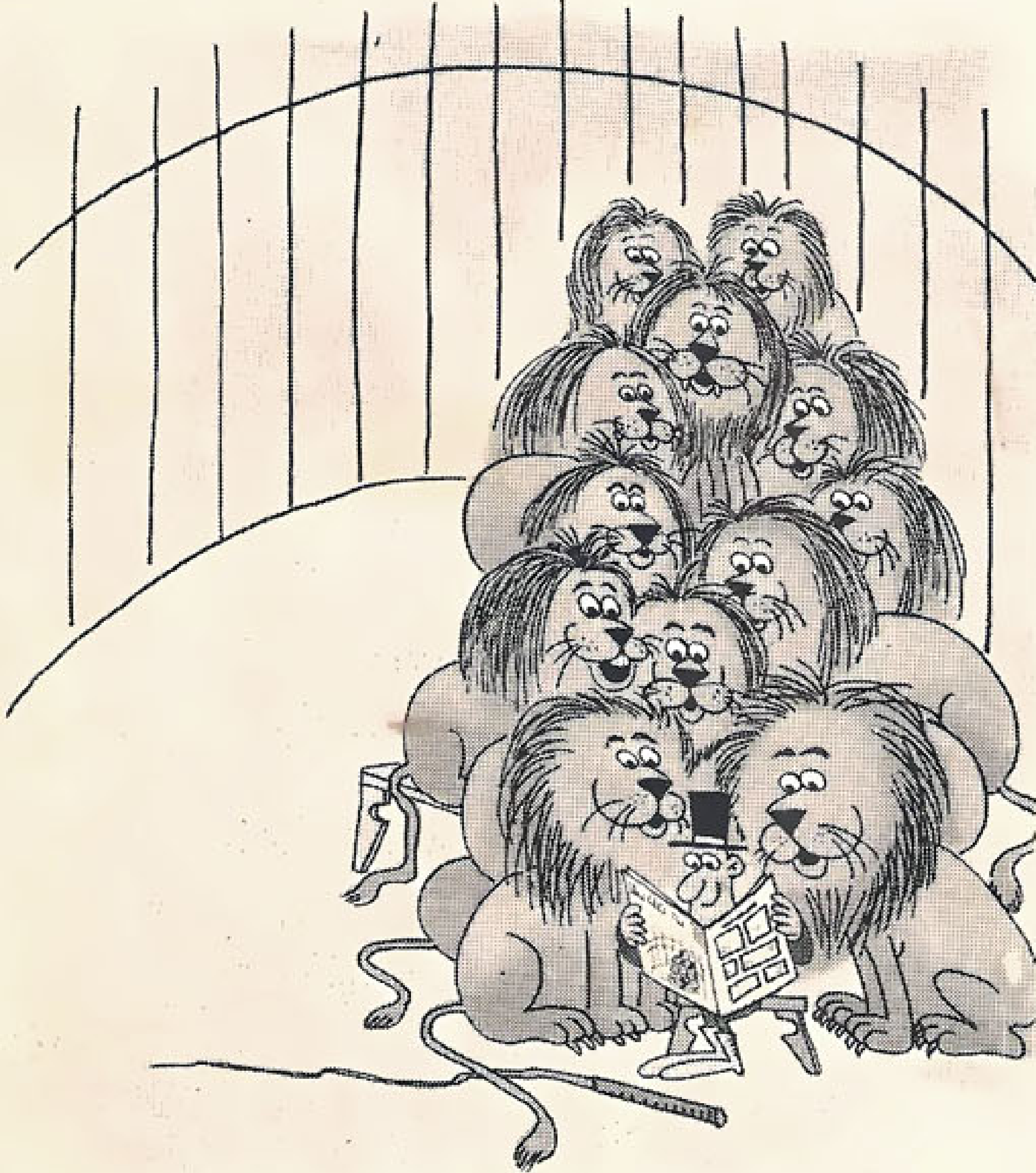


?
جررر !
?

تان تان

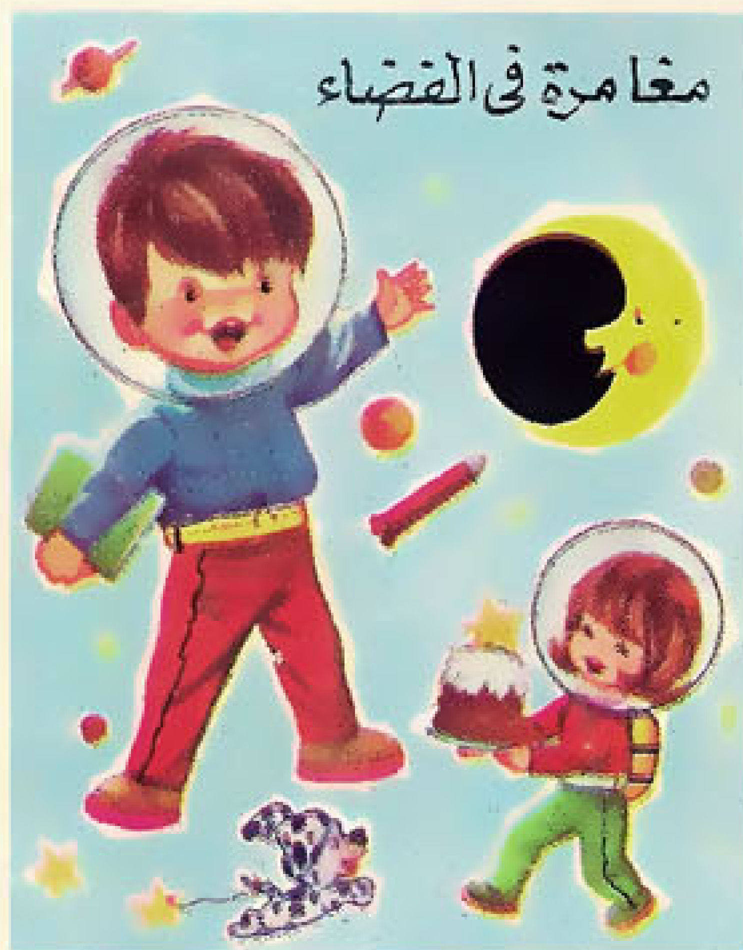


العدد القادم



- تونجا سيد الفيلة .
- مغامرة فى أثينا .
- كابيتان وأمير الظلام .
- مينى چيب وماكسى فوت .
- إلى الغرب .
- المنافسة الرهيبة .
- ريك هوشيه يواجه الجلاد .





أحدث مجموعة ملونة

من

كتب الأطفال

باللغة العربية

تباع قريبا فى

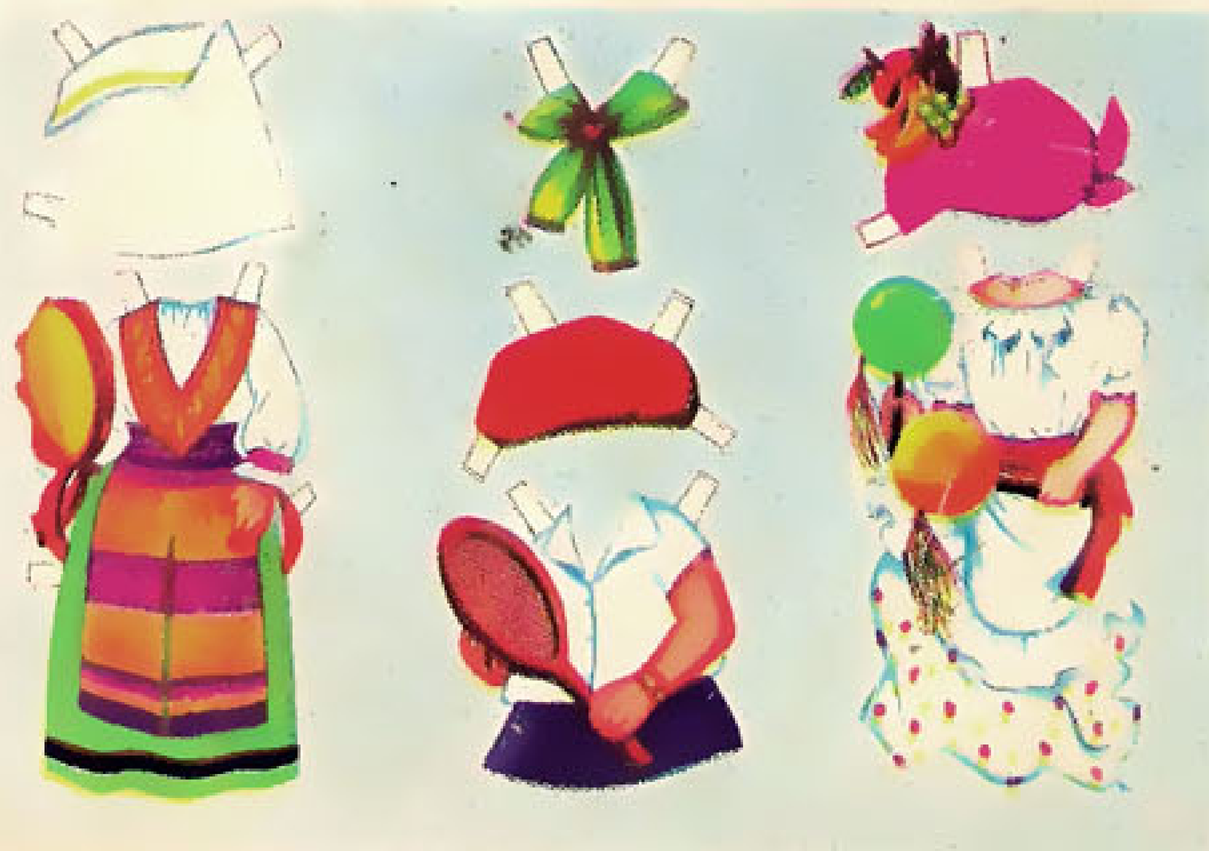
المكتبات الكبرى







عروستي
الصغيرة
"براسين"






عرب كوميكس
www.arabcomics.net